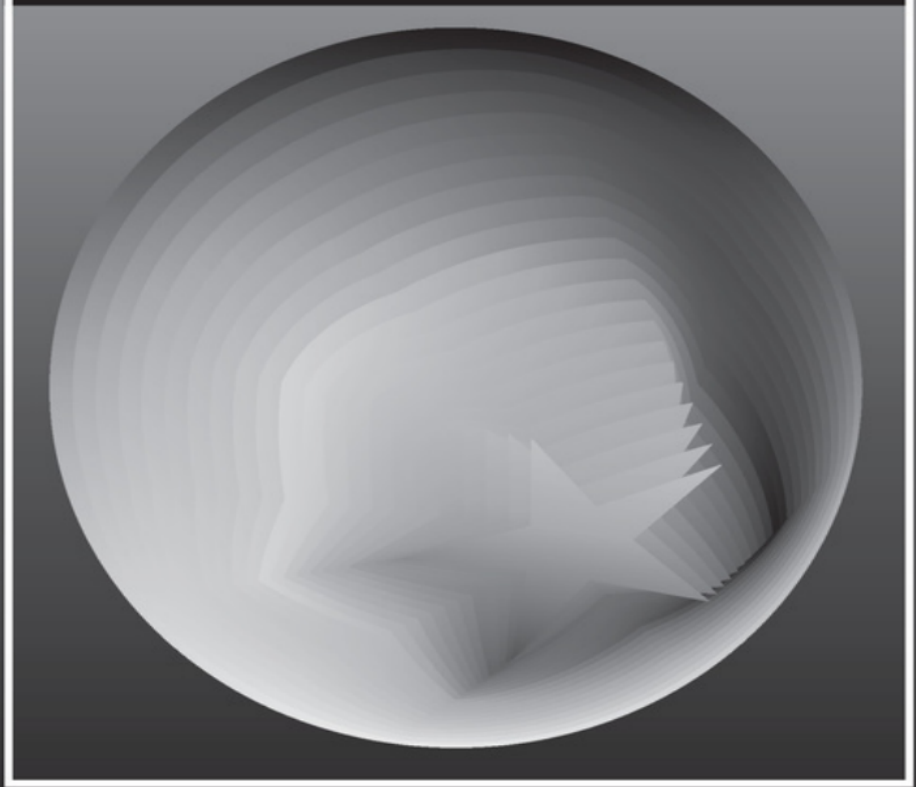
Л. К. Серова

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОТБОР В СПОРТЕ

Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры



ЧЕЛОВЕК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Массовый и любительский уровни спорта не требуют отбора. А профессиональный спорт, спорт высших достижений обязательно предполагают отбор наиболее одаренных в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга.

Если не делать отбора, то тренер, грамотный и умелый специалист, может много лет работать с непригодным спортсменом, и в результате не вырастить из него мастера.

В данной книге методика спортивного отбора разработана по принципам и технологии отбора в других профессиях.

Книга будет полезна тренерам, специалистам по спортивному отбору, психологам спорта, профессиональным спортсменам, студентам физкультурных вузов и слушателям факультетов повышения квалификации.

- Лидия Серова
  - ○
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Глава 1. История отбора
  - ○ Глава 2. Характеристики профессионального отбора
    - ■ 2.1. Принципы, цели и задачи отбора
    - ■ 2.2. Технология процесса отбора
      - ■
      - ■ 2.2.1. Профессиография
        - ■
        - ■ По цели составления
        - ■ По мере общности:
      - ■ 2.2.2. Диагностика
      - ■ 2.2.3. Оценка и прогнозирование
      - ■ 2.2.4. Принятие решения (разработка рекомендаций)
  - ○ Глава 3. Психологический отбор
    - ■ 3.1. Этапы психологического отбора
    - ■ 3.2. Технология психологического отбора
      - ■ 3.2.1.Составление психограммы
      - ■ 3.2.2. Психодиагностика
      - ■ 3.2.3. Психологическая оценка и прогнозирование
      - ■ 3.2.4.Принятие решения (разработка рекомендаций)

- Глава 4. Особенности спортивного отбора
  - 4.1.Характеристика спортивной деятельности
  - 4.2. Классификации видов спорта
  - 4.3. Специфика отбора в спорте
- Глава 5. Этапы спортивного отбора
  - 5.1. Определение предрасположенности к занятиям спортом
    - 5.1.1. Общие критерии предрасположенности к спорту
      -
      - Общие представления
      - Дерматоглифика
      - Конец форм
    - 5.1.2. Предрасположенность к отдельным видам спорта
  - 5.2. Этапы спортивного отбора
    -
    - 5.2.1. Первичный отбор (на этапе предварительной подготовки)
    - 5.2.2.Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации)
      -
      - Критерий уровня достижений
      - Критерий темпа роста достижений
      - Критерий стабильности достижений
    - 5.2.3. Отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации)
    - 5.2.4. Отбор в спорт высших достижений (на этапе спортивного совершенствования)
- Глава 6. Технология спортивного отбора
  -
  - 6.1.1. Профессиография
  - 6.1.2. Диагностика
  - 6.1.3. Прогнозирование
  - 6.1.4. Принятие решения
- Глава 7. Психологический отбор в спорте
  - 7.1. Этапы психологического отбора в спорте
    -
    - 7.1.1. Исследование психологической предрасположенности к занятию спортом (на этапе первичного отбора)
    - 7.1.2. Выявление наличия психологических профессиональных качеств у спортсменов в избранном виде спорта (на этапе входа в

профессию)
- 7.1.3. Определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в юношеский спорт)
- 7.1.4. Оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в спорт высших достижений)

○ Глава 8. Технология психологического отбора в спорте
-
- 8.1. Профессиография
- 8.2. Психодиагностика
- 8.3. Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности
- 8.4. Принятие решения

○ Глава 9. Профессионально важные качества
- 9.1. Способности и качества
- 9.2. Физические качества спортсменов
- 9.3. Психологические качества спортсменов

○ Заключение
○ Приложения
- Приложение 1
  - Моторика
  - Сенсорика
  - Интеллект
- Приложение 2
  -
  - Оценка выраженности основных нервных процессов
- Приложение 3
- Приложение 4
- Приложение 5
- Приложение 6
  - «Единство»
  - «Прорвись в круг»
  - «Доверяющее падение»
  - «Метафора»
  - Упражнение «Мои достоинства»
- Приложение 7

○ Литература

Лидия Серова
Профессиональный отбор в спорте
Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры

© Серова Л. К., текст, 2011
© Издательство «Человек», издание, 2011

* * *

Лидия Константиновна Серова – доктор психологических наук, профессор Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Специалист в области общей психологии, психологии труда, теории, методики и психологии спорта. Автор более ста научных

публикаций, в том числе девятнадцати учебных пособий и монографий. Мастер спорта по настольному теннису, многократная чемпионка Санкт-Петербурга

Введение

Спорт – сложное общественное явление, имеющее свою структуру: массовый спорт, любительский спорт, спорт высших достижений.

В последнее время появился термин «профессиональный спорт». В федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» сказано:

«Профессиональный спорт – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату».

Таким образом, спорт юридически признается профессией, хотя его пока нет в общероссийском классификаторе профессий.

Массовый и любительский уровни спорта не требуют отбора. А профессиональный спорт, спорт высших достижений обязательно предполагают отбор наиболее одаренных в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга.

Если не делать отбора, то тренер, грамотный и умелый специалист, может много лет работать с непригодным спортсменом, и в результате не вырастить из него мастера.

В данной книге методика спортивного отбора разработана по принципам и технологии отбора в других профессиях. Тем не менее, отбор в спорте имеет свою специфику, которая раскрыта в соответствующих главах книги.

Особое значение приобретает отбор на начальных стадиях занятий спортом, поэтому этим этапам отбора уделено главное внимание.

Отдельно выделен психологический раздел отбора, так как ему в практике спорта уделяется недостаточное внимание.

Также раскрывается понятие профессионально важных качеств спортсмена, дается их структура, раскрывается специфика их формирования в различных видах спорта.

В приложениях предлагаются тесты и методики оценки сформированности некоторых психологических профессиональных качеств спортсмена и предпосылок для их формирования.

Думается, что книга будет полезна тренерам, специалистам по спортивному отбору, психологам спорта, профессиональным спортсменам, студентам физкультурных вузов и слушателям факультетов повышения квалификации.

Глава 1. История отбора

Давно известно, что различные виды деятельности требуют от человека различных свойств, качеств, которыми не все люди обладают в равной степени.

Еще великий врач древности Гиппократ пытался классифицировать людей по конституционально-морфологическим признакам, чтобы определить их предрасположенность к какой-либо деятельности. Древнегреческий философ Платон считал, что в идеальном рабовладельческом обществе граждане должны знать, кто из них к какой деятельности способен и предназначен. В своей книге «Государство» он указывал, что нет двух людей, родившихся совершенно одинаковыми, каждый отличается от другого своими природными дарованиями, один пригоден для одного занятия, второй – для другого. Ему же принадлежит идея о необходимости отбора к военной службе на основе оценки их способностей с помощью тестов.

Идеи и своеобразные способы оценки функциональных возможностей и способностей человека к труду использовались еще в Древнем Египте, Китае, Греции много веков тому назад.

В России интерес к проблеме индивидуальных особенностей, способностей человека проявляли демократически настроенные передовые члены общества. Так Н. Г. Чернышевский писал: «Вы хромого сделали кровельщиком, глухого музыкантом, бессильного труса кучером: что ж чудного, если и кровельщик ваш, и музыкант, и кучер – все одинаково плохо исполняют свое дело? А если бы поступили разумно, подождав, пока можно будет различать качество этих людей и пока они не поймут, к чему они годны, тогда и результаты были бы не те: тому глухота не помешала бы сделаться хорошим кровельщиком, другому трусость – хорошим скрипачом, третьему хромота – хорошим кучером. Произвол ваш не дал развиться людям и перепутал специальности – в результате получилось: необоснованность, невежество и отсутствие твердой честности…» (55)

Научно обоснованные методы измерения индивидуальных различий и предрасположенности к успешному обучению и труду возникли в конце 19 века.

Начиная с 1890-х годов психологи, возглавляемые Ф. Гальтоном в Англии, Дж. Кеттеллом в США, А. Бине во Франции и Э. Крепелином в Германии, концентрировали свои усилия на измерении индивидуальных различий в способностях.

Ф. Гальтон пытался объяснить влиянием наследственности

индивидуальные различия между людьми. В 1883 году вышел труд Гальтона «Исследование человеческих способностей и их развитие». Полагая, что со времен афинской цивилизации человечество вырождается, он предложил заменить естественный отбор искусственным.

Эмпирические результаты исследований Гальтона не всегда подтверждали его теоретические предположения. Так, например, он был убежден, что представители социальной элиты и биологически, и интеллектуально превосходят представителей социальных низов, а женщины гораздо менее талантливы и умны, чем мужчины.

В 1884 году Гальтон организовал на Лондонской Международной выставке здоровья антропометрическую лабораторию, где каждый посетитель, заплатив 3 пенса и заполнив анкету, мог проверить свои интеллектуальные способности и определить свою мышечную силу, вес, рост и т. п. Было обследовано свыше десяти тысяч испытуемых. В результате оказалось, что деятели науки ничем не отличаются от рядовых посетителей выставки, а женщины по ряду показателей превосходили мужчин (25).

В начале 20 века зародилось направление психотехники, связанное с именем немецкого психолога В. Штерна, которое разрабатывало тестовые методики, определяющие профпригодность к различным профессиям.

Практическое внедрение и наиболее широкий размах психотехнических испытания в США приобрели под руководством Г. Мюнстерберга. Он разработал системы тестов для профессионального отбора вагоновожатых трамвая, морских штурманов, телеграфистов.

Мощным импульсом к разработке и внедрению психологического отбора послужила Первая мировая война. Германское военное ведомство пользовалось услугами психологов для определения пригодности к должностям военных шоферов, летчиков, телефонистов; в Италии и Франции разрабатывались методы отбора в авиацию. Наиболее масштабные исследования в этой области были выполнены в США.

В Первую мировую войну в целях профессионального отбора в США было обследовано свыше 1700 тысяч будущих солдат и 40 тысяч офицеров. Эффективность разработанной системы психологического отбора военнослужащих оказалась столь высокой, что в Версальский договор по итогам войны был включен специальный пункт, запрещающий побежденной Германии использовать психологические тесты в интересах военного ведомства (10).

Вопрос о роли природной основы личности в труде наиболее тесно связан с профессиональным разделом психотехники (профессиональная типология, психологическая классификация профессий). Крупный психотехник Э. Клаперд отмечал: «До сих пор мы говорили о различных профессиях в связи с соответствующими им различными видами одаренности: умственной, моторной, сенсорной. Осталась нерассмотренной еще область аффектов, характера, темперамента. Одни профессии подходят специально к людям с живым темпераментом, другие – к спокойному темпераменту» (34). Кроме того, можно назвать авторов, связывавших с психологическим типом не тип профессии в целом, а некоторые проявления профессиональной деятельности. Так, Марбе выдвинул предположение о существовании типа людей, специфически подверженных несчастным случаям. По его мнению, несчастниками рождаются так же как и музыкантами. Э. Фармер, развивая эту идею, обнаружил связь между подверженностью неудачам и некоторыми типологическим и особенностями личности (непостоянный, неустойчивый характер) (34).

В начале XX в. первые попытки осуществления мероприятий профессионального отбора были предприняты и в России, что в значительной степени было обусловлено возникновением воздухоплавания и авиации. Так, с 1897 г. в Учебно-воздухоплавательном парке выпускник Военно-медицинской академии военный врач С. П. Мунт начал проводить специальные физиологические и психологические исследования о влиянии полетов на воздушных шарах на человека. А в 1911 г. он выступил на заседании совета Императорского Всероссийского аэроклуба с результатами наблюдений за воздухоплавателями и летчиками. Об этом доложили военному министру, и по его приказу в 1913 г. в Гатчинской авиационной школе была организована специальная физиологическая лаборатория, которая среди прочих решала задачи профессионального отбора летчиков.(49).

Психофизиологические исследования были развернуты в начале 20-х гг. В этот период одним из центров психологической мысли становится Военно-Медицинская академия. В 1923–1924 гг. создаются центральные и окружные психофизиологические лаборатории, на которые, помимо процедур профотбора, возлагается разработка ряда психологических проблем, связанных с психологией труда воинов. Только в течение 1923 г. психотехнические испытания прошли более 100000 военнослужащих РККА. По результатам психофизиологического обследования молодое пополнение распределялось, по 10 основным военным специальностям того

времени: служба связи, конные разведчики, полковые артиллеристы, химическая команда, пулеметчики пулеметных и стрелковых рот, батальонная артиллерия, стрелки, санитары, хозяйственная команда и обозные. Во время проведения профотбора кандидатов в военно-учебные заведения и призываемых в Красную Армию использовались специальные аппаратурные тесты для оценки психомоторных качеств и так называемые батареи интеллектуальных тестов, направленные на изучение качеств внимания, памяти, особенностей мышления и др. С 1936 г., после опубликования Постановления ЦК ВКП (б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов», психотехнические методики перестали применяться при проведении мероприятий профотбора военных специалистов. Однако уже с начала 60-х гг. психологические и психофизиологические методы вновь стали использоваться при профессиональном отборе кандидатов, поступавших в военные авиационные училища, в военно-морские учебные заведения.

После Второй мировой войны стало расти применение психологических тестов для отбора персонала. Формирование целостной системы поиска и отбора персонала имеет долгую и сложную историю.

Весь период становления системы подбора кадров можно условно разделить на три основные этапа:

Донаучный;

Классический;

Современный.

Донаучный этап начинается еще 4–5 тысяч лет назад в период формирования рабовладельческих государств на Древнем Востоке (Шумера, Египет, Аркада).

Например, в Египте существовала школа чиновников, готовившая элитную касту государственных служащих. В эту школу был строжайший, целенаправленный отбор по многим критериям. Умственные способности, физическое развитие, культурный уровень и многое другое, влияли на зачисление в эту школу.

К началу нашей эры сформировалась очень сильная школа отбора в Древнем Китае. Конфуций и его приемники создали целую философию отбора чиновников и представителей знатных сословий. Основой отбора чиновника на службу стала не принадлежность к богатому и знатному роду, а личные заслуги, качество ума и интеллект.

Наивысшие достижения донаучного этапа приходятся на период рассвета Древней Греции. В ту пору профессионализм ремесленников, мореплавателей, воинов достиг невиданных

высот. Поэтому требования к профотбору резко ужесточились и усложнились. Этому в значительной мере способствовали труд древнегреческих мыслителей (Аристотель, Платон и т. д.), которые впервые в истории попытались систематизировать критерии и качества, необходимые для того или иного рода деятельности. В средние века известно также не мало примеров применения различных способов поиска и отбора кадров, но все это были лишь попытки создать целостную систему отбора персонала. В донаучный период сформировались отдельные элементы, части этой системы, но более-менее законченную целостность она обрела позже.

Начало классическому этапу положила великая индустриальная революция XVIII–XIX веков, которая стимулировала развитие европейского капитализма.

Замена малопроизводительного ручного труда властью пара и машин повлекла за собой изменения условий работы, общественных форм разделения труда и т. д.

Новый тип служащего, босс, руководитель, который теперь не обязательно является собственником, как это было в прошлом, становится могучим посредником в новой фабричной системе. Со всеми этими изменениями растет разрыв между рабочими и собственниками, хозяевами. Возникла острая необходимость в отдельной структуре организации, которая могла бы стать связующим звеном между противоборствующими сторонами.

И такие структуры (отделы, службы), призванные заниматься вопросами персонала, вскоре появились.

Точной даты возникновения первого департамента не зафиксировано, но к концу XIX – началу XX века крупные предприятия уже имели в своей структуре специальные кадровые службы. Первые администраторы по персоналу именовались секретарями по благосостоянию. Их функция состояла в посредничестве между администрацией и рабочим; другими словами, они должны были говорить с рабочими на понятном для них языке, а затем давать рекомендации управляющим по поводу того, что нужно делать, чтобы добиться от рабочих наилучших результатов. Кадровая проблема в то время решалась незатейливо: лучших работников просто переманивали с другого предприятия денежными посулами и всевозможными привилегиями.

Первым, кто решил научно обосновать проблему отбора кадров, были американский ученый Парсонс и известный немецкий психолог Мюнстерберг.

Но кардинальные изменения в системе отбора персонала стали возможны только к 20-м годам двадцатого века. В эти годы

широко распространяется учение Тейлора о научной организации труда. В сфере кадровой политики Тейлор особое внимание уделял созданию специальной системы поиска и отбора персонала, а также оценке деятельности руководителя соответственно занимаемой должности. Наиболее развитые державы (США. Германия, Франция и т. д.) использовали систему Тейлора, а также активно разрабатывали свои собственные системы отбора кадров.

На основании тысяч ответов на эти вопросы, со стороны представителей различных профессий удалось создать ряд «профессиональных психограмм» (напр., машиниста, наборщика, вагоновожатого, конторщика, телефонистки и т. д.) в виде собрания карточек (картотеки) в алфавитном порядке профессий.

Россия также активно использовала открытия психотехники. Большая часть промышленных предприятий начала пользоваться методиками работы с персоналом, разработанными в недрах одной из девяти лабораторий ЦИТа.

Современный этап. Переломным моментом в работе кадровых служб – перенос опыта отбора кадров из промышленности во все сферы экономики – можно считать создание в конце 1950-х – начале 1960-х гг. «теории качеств» (первоначально разрабатывалась для управленцев). Представители этого направления шли по пути поиска необходимых для лидера личностных качеств, таких как «энергичность», «воля», «решительность», «оперативность» и т. д. В разных исследованиях фигурировало множество качеств, необходимых, с точки зрения исследователей, для успешного выполнения управленческих функций.

Среди них такие, как умение предвидеть, быстрая реакция, выдержка, терпение, способность привлекать внимание, такт, но прежде всего энергия, ум и характер.

Наиболее слабой и уязвимой стороной новой теории стала ее основная идея, согласно которой управляющий должен обладать всеми добродетелями и ни одним пороком. К. Бирд, обобщив 20 исследований, указал 79 качеств необходимых для лидера. В те годы исследования на эту тему росли как грибы, и часто доходило до абсурда, когда результаты одних исследований противоречили результатам других. Как считал Олпорт, из 17 000 определений, используемых в английском языке для описания индивидуума, почти каждое может быть использовано для характеристики лидера. Через несколько лет С. Джиб сделал вывод о том, что многочисленные исследования симптомокомплексов лидерства не состоятельны ввиду того, что разнообразные ситуации требуют проявления различных, часто

противоположных качеств от человека, призванного управлять. Ошибкой являлось так же то, что эти списки представляли собой набор прилагательных или существительных которыми фактически подменялись искомые качества. Чем длиннее оказывался перечень, тем менее надежным оказывался итоговый результат оценки. К тому же отсутствовала процедура перевода первичных оценок в стандартизированные статистические.

«Теория качеств» представляла собой первую попытку решения проблемы индивидуального различия людей в целях их отбора для управляющей работы.

Она носила утопический характер и не могла служить основой в процессе профессионального отбора управляющих. Несмотря на это, теория послужила отправным толчком для создания последующих, гораздо более эффективных, систем отбора персонала.

В Советской России в 1960-х гг. нашего столетия также начался новый виток развития систем отбора персонала. Этот процесс связан с появлением и бурным ростом заводской (прикладной) социологии. Ее создавали главным образом академические социологи. Во всяком случае, так было на первом этапе. Первоначально заводская социология получила статус в службах социального развития на крупных предприятиях, где бок о бок трудились социологи, психологи и экономисты. Позже возникли службы (бюро, сектора, отделы и лаборатории) при отраслях, регионах, городах.

Расцвет прикладной социологии и психологии труда приходится на 70-е и начало 80-х годов. К этому времени возникли самостоятельные школы и направления, в ряде отраслей (Минэлектропром, Минрадиопром, Минпромсвязи, Минсудпром) сложилась разветвленная система заводских служб.

К концу 80-х годов, в связи с глобальным реформированием российского общества, заводские службы стали исчезать. Их функции в области подбора персонала перешли к новым отделам кадров и рекрутинговым агентствам.

В настоящее время большая часть современных и эффективных систем поиска и отбора (оценка, аттестация) персонала разрабатываются и применяются специализированными фирмами: кадровыми центрами и рекрутинговыми агентствами (47).

Профессиональный отбор осуществляется среди работников экстремальных профессий, военных, космонавтов, операторов, среди тех, кто связан со сложными и опасными технологиями.

Так, например, летчиком может стать далеко не каждый желающий. Психолог летного труда Покровский Б. Л. указывает:

«Мировая и отечественная статистика показывает, что в настоящее время лишь около 5 % юношей 17–20 лет имеют потенциальную возможность закончить летное училище и стать хорошими пилотами. С другой стороны, факты говорят о том, что в большинстве случаев успешность овладения летным мастерством проявляется уже в начальном периоде обучения и достаточно стабильно сохраняется всю летную жизнь. Это позволяет говорить о безусловной полноправности понятия «летные способности», их определенной уникальности и константности» (62).

Также ученые говорят о необходимости отбора и в массовых профессиях, где, на первый взгляд, решающее значение имеет обучение и тренировка: «Каким бы не было влияние упражнения на величину индивидуальных различий, представляется ясным, что обучение редко изменяет относительное положение индивидов в их способности выполнять какую-либо работу…Ни одно промышленное предприятие поэтому не должно ожидать от своей программы профессионального обучения дать всем рабочим одинаково высокий уровень эффективного выполнения работы, если рабочие не будут вначале отобраны с учетом их возможности достижения этого высокого уровня» (104).

Спорт высших достижений как деятельность в экстремальных ситуациях, сопровождаемая высоким нервно-психическим и физическим напряжением, требующая высокой степени точности, быстроты и сложности действий, безусловно, нуждается в мероприятиях по отбору людей, способных достичь спортивного мастерства.

Глава 2. Характеристики профессионального отбора

2.1. Принципы, цели и задачи отбора

Отбор является одной из функций процесса управления.

Управление в самом общем виде рассматривается как: – «Элемент, функция организованных систем различной природы (технических, биологических, социальных), обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию их программ и целей. (94)

В социальной сфере процесс управления определяется как человеческая функция, заключающаяся в сознательном и планомерном воздействии на систему или отдельные процессы, происходящие в ней, а человек, таким образом, выступает как объект и субъект управления.

Функция управления, в свою очередь, делится на более частные функции. Современная концепция Г. Кунца и Одоннела (43) содержит пять основных функций управления: планирование, организация, набор персонала, руководство и лидерство, контроль. Рассмотрим кратко каждую из них.

Эти функции образуют своеобразную циклическую структуру. Цикл управления начинается с функции планирования.

Планирование представляет собой выбор целей, составление программы действий, стратегии, линии поведения для организации в целом или для любого из ее подразделений.

Далее следует функция организации. Термин «организация» имеет множество значений. В данном случае речь идет об организации исполнения, которое означает выбор средств и методов для осуществления целей, распределение обязанностей между исполнителями, наделение их соответствующими правами, установление порядка, очередности действий, дисциплины и организованности.

Набор персонала выступает как профессиональный отбор. В целом профессиональный отбор есть научно обоснованный допуск людей к какому-либо виду профессионального обучения или общественно полезной деятельности в связи с требованиями со стороны профессии и соответствии человека предъявляемым требованиям.

Далее, в качестве самостоятельной функции, которая включает в себя межличностные аспекты управления, Кунцем и Одоннелом выделяются руководство и лидерство, процессе которого регулируется психическое, эмоциональное состояние подчиненных, корректируются их действия.

Последняя функция в цикле управления – контроль. «Некоторые управляющие, особенно на более низких уровнях,

забывают, что контроль есть первейшая обязанность тех руководителей, которые отвечают за выполнение каких-либо планов», – пишут Кунц и Одоннел. Функция контроля замыкает схему управления и органически переходит в функцию планирования следующего управленческого цикла.

При разработке и проведении мероприятий профессионального отбора необходимо руководствоваться определенными принципами, среди которых важнейшими следует считать:

- положения научной обоснованности,
- комплексности,
- динамичности,
- активности,
- практичности.

Научная обоснованность – один из наиболее важных принципов, от реализации которого зависит эффективность профессионального отбора.

Обоснование системы ППО начинается с получения доказательств его целесообразности. Затем обосновываются те профессиональные требования, которые данная специальность предъявляет к работающим. С этой целью с помощью ряда методических приемов составляется профессиограмма специальности. На следующем этапе осуществляются обоснование и разработка комплекса конкретных методик.

Комплексность отбора означает всестороннее изучение и оценку профессионально важных качеств каждого кандидата для наиболее правильного решения вопроса о его пригодности к обучению и последующей профессиональной деятельности по избранной специальности.

Для оценки профессиональной пригодности кандидата используется комплекс методик, которые позволяют охарактеризовать некоторую совокупность свойств личности.

Говоря о принципе динамичности (этапности) профессионального отбора, иногда употребляют понятия пролонгированного отбора. Использование этого принципа предусматривает рациональную последовательность и повторность обследований кандидатов, что обеспечивает нарастающее накопление информации или получение новых сведений о свойствах, способностях и возможностях человека в процессе обучения или профессиональной деятельности.

Принцип активности предусматривает возможность расширения контингента отбираемых лиц за счет выявления дополнительных психофизиологических ресурсов человека, например, за счет совершенствования рабочих мест,

рационализации ряда рабочих операций, улучшения режима деятельности, рабочей среды, системы подготовки кадров и др.

Наконец, принцип практичности означает обоснование, разработку и проведение таких мероприятий по прогнозированию профессиональной пригодности, которые были бы оправданы в отношении материальных и финансовых затрат на их осуществление, с одной стороны, и сопровождались бы положительным социальным результатом – с другой. Практичность отбора определяется также оптимальными сроками обследования и временем, требующимся для вынесения соответствующих рекомендаций.

Целью профессионального отбора является установление степени пригодности кандидата для той или иной деятельности.

При анализе профессиональной пригодности отдельно взятого человека к конкретной профессии следует учитывать, что профессионально ценные качества не рядоположены, а образуют нечто ценное, систему.

Профессор. Е. А. Климов выделяет пять основных слагаемых данной системы.

Гражданские качества – моральный облик человека как члена общества.

Отношение к труду, профессии, интересы и склонности.

Дееспособность общая не только физическая, но и умственная. Включая интеллектуальные способности, гибкость психики, самоконтроль, инициативность. А также физические – состояние здоровья, сила, выносливость и т. д.

Единичные, частные, специальные способности. Это такие личные качества, которые важны для данной работы, профессии.

Навыки, привычки, знания, опыт.

По мнению Е. А. Климова существуют разные степени профпригодности. Он выделяет четыре таких степени:

Непригодность (к данной профессии) Она может быть временной или практически непреодолимой. О непригодности стоит говорить, когда отклонение в здоровье не совместимые с данной профессией. А также противопоказания могут быть и педагогическими.

Годность (к той или иной профессии или группе таковых) Эта степень характеризуется тем, что нет противопоказаний. То есть, есть реальный шанс, что человек будет хорошим специалистом в этой области.

Соответствие (данного человека данной области деятельности). Характеризуется не только отсутствием противопоказаний, но и наличием личных качеств которые годны для выбора данной профессии или группе профессий.

Призвание (данного человека данной области деятельности). Эти степень профпригодности характеризуется тем, что во всех основных элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям деятельности. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди равных себе по обучению и развитию (35).

Профессиональная пригодность определяется совокупностью индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения какой-либо трудовой деятельности и эффективность ее выполнения. Она отражает реальный уровень развития профессионально важных качеств для конкретной деятельности. Профессиональная пригодность определяется также уровнем удовлетворенности человека процессом и результатами своего труда. Удовлетворенность человека своей профессией зависит не только от самого процесса труда, но и от внешних факторов. К ним относятся условия деятельности, социально-психологические особенности коллектива, уровень материального обеспечения, престиж профессии и т. д. Важное значение для чувства удовлетворенности трудом имеют и возможности самоутверждения, самооценки и самосовершенствования человека.

Определяют уровень профессиональной пригодности комплекс характеристик, основными из которых являются следующие:

– профессиональная мотивация как побудительная и направляющая активность личности;

– общая и профессиональная подготовленность в форме знаний, умений и навыков;

– уровень функциональной готовности и резервов организма к трудовой деятельности, развитие профессионально важных физиологических функций анализаторов и физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость):

– состояние индивидуально-психологических функций человека и прежде всего профессионально важных качеств для конкретной деятельности, характеризующих познавательные процессы и психомоторику, темпераментальные, характерологические и эмоционально-волевые особенности личности (10).

Прежде чем человек станет субъектом трудовой деятельности, он пройдет многолетний, многоэтапный и сложно обусловленный процесс телесного и духовного.

По мнению Е. А. Климова, одним из важнейших направлений развития человека как субъекта труда является приобретение им знаний об окружающем его мире, обо всем, что может в будущем

составить предмет его труда. А к этой категории могут быть отнесены природа, собственная телесность человека, общество как организация людей с ее определенными законами, нормами, искусственная среда обитания, в том числе техника, потоки информации и т. п. Таким образом, для того чтобы стать субъектом труда, человек должен приобрести определенную сумму знаний.

Вторым не менее значимым направлением становления человека как субъекта труда выступает приобретение знаний, позволяющих ему ориентироваться в мире профессий. Человек должен знать, какие существуют в мире профессии, для того чтобы выбрать ту, которая больше всего подходит для него как члена общества. При этом уже с детских лет ребенок должен осознать, что наступит время, когда он окажется перед таким выбором.

Следующее направление развития человека как субъекта труда – усвоение общественно выработанных способов действия в использовании орудий, средств деятельности (включая и внутренние средства, и средства межличностного взаимодействия – вербальные и невербальные). Без организации процесса обучения человек не может овладеть профессиональной деятельностью. Поэтому для человеческого общества необходима система профессионального образования. Но одного этого недостаточно. Человек должен самостоятельно работать над повышением уровня своего профессионального мастерства. Поэтому, как пишет Е. А. Климов, еще одним важным направлением развития человека как субъекта труда становится совершенствование его знания о себе и формирование индивидуально своеобразных способов решения типичных жизненных задач с учетом не только внешних, но и внутренних, индивидуально неповторимых у каждого условий – формирование индивидуального стиля трудовой деятельности.

Наконец, основным направлением развития человека как субъекта труда является становление его как личности, а также развитие его профессионально важных качеств, которые определяют возможность успешного выполнения той или иной профессиональной деятельности. Профессионально важные качества могут включать в себя особенности развития интеллекта человека, особенности развития его психомоторики, особенности физического развития и многое другое.

Следует отметить, что все указанные выше направления развития человека как субъекта труда реализуются в рамках его возрастного развития, которое может быть представлено в виде конкретных этапов. Рассмотрим эти этапы, используя термины,

предложенные Е. А. Климовым.

Первый этап становления человека как субъекта труда может быть назван допрофессиональным развитием. Данный этап имеет несколько стадий.

Первая стадия – *стадия предыгры* («эпоха раннего детства» по Д. Б. Эльконину), этап возрастного развития, охватывающий период от рождения до 3 лет. За этот период ребенок в процессе общения со взрослыми овладевает сенсорно-перцептивными функциями и движениями, речью, а также усваивает некоторые манипулятивные действия с предметами, которые свойственны только людям, поскольку эти действия отражают социальный смысл предметов.

Вторая стадия – *стадия игры* («период дошкольного детства»). Данная стадия охватывает период от 3 до 7–8 лет. Это время, необходимое ребенку для овладения «основными смыслами» человеческой деятельности, а также межличностными отношениями и соответствующими действиями. Усвоение этих навыков происходит через участие ребенка в различных сюжетных, ролевых, символических, коллективных играх с правилами. Кроме этого, у ребенка появляются первые навыки продуктивной деятельности в процессе занятия рисованием, лепкой, конструированием, а также при выполнении отдельных трудовых и учебных заданий. Следует отметить, что уже в играх проявляется желание ребенка стать кем-то: шофером, поваром, космонавтом и т. п.

В этот период происходит бурное развитие психических познавательных процессов. Начинают проявляться и развиваться на основе развития речи способность мысленно предвосхищать результат своих действий, а также умение планировать практические действия и поведение. Эти способности в последующем развитии человека выступят в качестве основы, обеспечивающей возможность трудиться. Кроме того, в этот период возрастного развития развиваются способность к волевым усилиям, направленным на достижение привлекательных целей, а также способность к самооценке. Происходит дальнейшее усвоение правил поведения, моральных норм, начинает складываться индивидуальный стиль деятельности, основой развития которого служат типичные формы реагирования ребенка как индивида и личности.

Третья стадия – *стадия овладения учебной деятельностью* («период младшего школьного детства»). Данная стадия становления человека как субъекта труда охватывает период от 7–8 до 11–12 лет. В это время интенсивно начинают развиваться способности самоконтроля, самооценки, самоанализа,

произвольной регуляции деятельности, способность действовать «про себя», что помогает развитию воображения и формированию навыков планирования своих действий. Происходит освоение новых социальных требований и межличностных отношений, связанных со школьным режимом дня, включенностью в системы «учитель-ученик», «ученик-соученик», «ученик младшего класса – ученик старшего класса» и т. д. Кроме этого, происходит дальнейшее усвоение правил и моральных норм поведения в виде четко сформулированной и развернутой системы требований. Все более активно формируются навыки общественного взаимодействия.

Следующий, второй этап развития человека как субъекта труда может быть назван периодом выбора профессии. Для него характерно проектирование профессионального «старта» и жизненного пути. В рамках этого периода, по мнению Е. А. Климова, следует выделить в качестве самостоятельной *стадию оптанта,* или *оптации,* предполагающей осознанную подготовку к «жизни», труду, планирование, проектирование профессионального жизненного пути.

Оптация (от лат. *optatio*) – желание, избрание. На этой стадии развития человек выступает не просто как учащийся, а как *оптант* – человек выбирающий, делающий более или менее самостоятельный и сознательный выбор. Этот период приблизительно соответствует подростковому возрасту и ранней юности. Почему приблизительно?

Приблизительность, с одной стороны, обусловлена тем, что некоторые дети уже в 15 лет приступают к профессиональному обучению, переходят на основе неполного общего образования в систему начального профессионального образования, а некоторые делают это после окончания полной средней школы. Впрочем, в последнем случае учебная деятельность уже в старших классах приобретает смысл подготовки к будущей профессии и становится своего рода учебно-профессиональной. С другой стороны, некоторые дети уже в 13 лет выражают осознанное желание получить ту или иную профессию. В то же время существуют молодые люди, которые и в 17 лет не решили для себя, кем быть. В этом случае их выбор чаще всего бывает вынужденным: школа закончена и надо что-то делать дальше. Поэтому данная стадия длится с 11–12 до 14–18 лет.

В данный период при позитивном воспитании происходит овладение системой социально значимых для «мира взрослых» ценностей и идеалов. Активно усваивается система «взрослых» отношений со сверстниками и старшими. В сознании подростка происходят активный самоанализ и соотнесение своей личности с

миром взрослых, попытки реального планирования своего будущего. В этот период также особенно интенсивно и активно формируются информационные основы моральной, социальной, а, следовательно, и профессиональной направленности личности.

Стадия оптанта завершается оформлением специфического для нее психического новообразования в структуре субъекта деятельности – реалистического представления о некоторой «референтной» профессиональной общности, в которую он включает себя в перспективе. В итоге формируются профессиональные планы, принимаются соответствующие сознательные, самостоятельные конкретные и достаточно твердые решения.

Следующий этап становления человека как субъекта деятельности может быть назван периодом профессиональной подготовки и дальнейшего становления профессионала. Данная стадия развития человека приходится в разных случаях на возраст от 15–18 до 16–23 лет. Человек выбрал учебное заведение или форму обучения и психологически стал более или менее выраженным приверженцем (адептом) некоторой профессиональной общности. Поэтому этот период можно назвать *стадией,* или *фазой, адепта.* На этой стадии человек выбрал профессию и не только приобретает те знания и навыки, которые необходимы для профессиональной деятельности, но и осваивает определенные формы мышления. Вполне естественно, что в зависимости от профессии речь может идти и о многолетнем, и о совсем кратковременном периоде.

Следующая стадия – *стадия адаптанта.* На этой стадии происходит адаптация (другими словами, привыкание) молодого специалиста к условиям реальной профессиональной деятельности. Наличие данной стадии обусловлено тем, что условия реальной деятельности независимо от того, насколько хорошо был организован учебный процесс, будут отличаться от условий реальной профессиональной деятельности. Поэтому требуется время для того, чтобы молодой человек мог привыкнуть к этим условиям.

Следующая стадия – *стадия интернала.* На этой стадии своего возрастного развития и профессионального становления человек воспринимается окружающими как профессионал, имеющий достаточно большой опыт и пользующийся определенным авторитетом.

Далее за этой стадией следует *стадия мастера,* или *фаза мастерства.* У этой стадии нет четкой временной границы, поскольку она будет продолжаться и далее, а характеристики последующих стадий будут добавляться к ее характеристикам.

Находясь на этой стадии, работник может решать и простые, и самые трудные профессиональные задачи, которые, быть может, не всем его коллегам по плечу.

Следующая стадия – *стадия авторитета.* Человек на этой стадии – это мастер своего дела, хорошо известный как минимум в профессиональном кругу, а часто – и за его пределами. В зависимости от принятых в данной профессии форм аттестации работников он имеет те или иные высокие формальные показатели квалификации. С его мнением уже считаются и коллеги и руководители.

Наконец, заключительная стадия становления человека как субъекта труда – *стадия наставника.* Не каждый человек достигает данной фазы, но если достиг, то о нем можно сказать, что это человек, который пользуется уважением у своих коллег, поскольку у него есть чему научиться; это человек, достигший вершин мастерства и готовый делиться своими знаниями с другими (36).

2.2. Технология процесса отбора

Технология отбора включает четыре этапа: профессиография, диагностика, оценка и прогнозирование, принятие решений (разработка рекомендаций). Рассмотрим подробнее каждый из этих этапов.

2.2.1. Профессиография

Термин «профессиография» происходит от латинского «профессио» – постоянная специальность, служащая источником существования, и греч. «графо» – пишу. Понятие «профессиография» включает профессиографическое исследование и его результат – профессиограмму. Профессиография является разделом двух наук – профессиологии и психологии труда. Предметом профессиографии является научное исследование, описание и проектирование профессий. Результат профессиографического исследования оформляется документом – профессиограммой. В зависимости от целей исследования профессиография (и профессиограмма) содержит данные о проектируемой или о существующей профессии (либо в промежуточном варианте о существующей профессии с проектируемыми изменениями и усовершенствованиями в профессиональной деятельности).

Профессиограммы различаются по цели, с которой они составляются, времени составления, по мере общности и по объему. Наиболее интересны, на мой взгляд, следующие классификации:

По цели составления

Информационная – предназначена для профконсультационной работы с оптантами – людьми, стоящими перед необходимостью выбора профессии – предполагает описание необходимых характеристик для данной должности кратко, обобщенно.

Диагностическая – производится в случаях выяснения причин низкой производительности труда, неудовлетворительного качества продукции, аварийности, травматизма, текучести кадров и др. – обеспечивает организацию профессиональной психодиагностики, ориентирована на изучение технических, правовых, психологических, гигиенических и социально-

психологических характеристик труда, важных для конечного результата работы.

Прогностическое профессиографирование применяется в целях выдачи обоснованных рекомендаций по совершенствованию профессиональной деятельности либо проектирования профессионального роста и карьеры работников

1. Общая характеристика профессии – история и перспективы развития профессии, социально-экономические условия выполнения профессиональной деятельности, профессиональная среда 2. Содержание и объем профессионального поля (профессиональное поле – совокупность трудовых действий, входящих в состав определенной профессии, а также нескольких родственных профессий) – характеристика профессионального поля, факторы, определяющие профессиональное поле, прогноз развития профессионального поля

3. Профессиональное образование, подготовка и повышение квалификации – уровень профессионального образования, профессиональная подготовка, повышение квалификации

4. Профессиональная мобильность работника – широта профиля специалиста, уровень ключевых квалификаций, возможности смены специальности и профессии

5. Оценка перспективности профессии – профессионально-психологический потенциал личности, профессиональная активность работника, профессиональное самосовершенствование и карьера.

Методологическое профессиографирование позволяет подобрать или разработать адекватные методы исследования профессионально значимых качеств и состояний субъекта труда для изучения динамики их изменения и характера функционирования

1. Содержание деятельности субъекта труда – виды действий и их характеристика, характер планирования и исполнения работы, эмоциональные проявления, виды помех на рабочем месте, виды ошибок, травм, брака, возникающих в процессе деятельности

2. Условия труда – санитарно-гигиеническая среда, физическая среда, режим труда, форма оплаты труда и поощрения.

Образовательно-ориентированное профессиографирование, проспектированное профессиографирование

1. Паспорт профессии – тип профессии и ее отраслевая принадлежность; уровень образования и ступени (категории)

квалификации; смежные специальности и профессии; социально-профессиональные ограничения

2. Подготовка кадров – форма и уровни профессионального образования и подготовки кадров; уровень получаемой квалификации; перспективы профессионального роста и карьеры

3. Характеристика ведущей деятельности на каждой стадии профессионального становления – функции, конкретные виды деятельности, типовые профессиональные задачи, профессиональные умения

4. Проспектированная профессиограмма на каждой стадии профессионального становления

Ведущая деятельность, основные подструктуры субъекта деятельности – профессиональная направленность, профессиональная компетентность, ПВК, профессионально значимые психофизиологические свойства, – психологическая характеристика каждой подструктуры личности

5. Санитарно-гигиенические условия труда – режим труда, нервно-психическая напряженность, сенсомоторная и перцептивная сферы, медицинские противопоказания

По мере общности:

Общая – описывает общие основы профессиографирования для всех или группы профессий и, как правило, носит научный характер, а не прикладной.

Групповая – исследует и описывает группу профессий, выделенных на основе общего признака.

Монографическая – описывает одну определенную профессию, что на мой взгляд наиболее интересно и применимо в рамках моей области исследования.

Изучение поведения, его внешней картины естественно переходит в изучение внутренних его психологических механизмов – внутренней картины труда, т. е. то, что составляет содержание сознания субъекта труда, работающего человека. Во внутреннем плане трудовая деятельность есть множество задач, решаемых, как правило, последовательно, в соответствии с выбранными или воспринятыми приоритетами.

Внутренняя картина труда – это процесс непрерывного отражения в сознании меняющейся обстановка, собственной активности и ее регуляция во времени на основе обратных связей и сенсорно-моторных или интеллектуальных коррекций. В

формировании внутренней картины труда участвуют все психические процессы – познавательно – преобразовательные, эмоциональные и волевые.

Следовательно, профессиографическое описание – это попытка отразить как внутреннюю, так и внешнюю картину труда, описание всех субъективных и объективных характеристик труда. Сопоставление внутренней и внешней картин труда происходит в психограмме, которая является основной частью профессиограммы. Иногда под психограммой понимается графическое соотнесение технологических операций и необходимых для их осуществления психологических качеств профессионала. Внешняя картина труда разбита на три основных блока, внутренняя представлена как структура психики человека – от психических процессов до свойств личности.

Часть 1. Общая социальная и профессиологическая характеристика профессии

1. Название профессии по официально принятой номенклатуре.
2. Таксономические сведения: форма, тип, класс, группа, специальность.
3. Название рабочего поста.
4. Престиж
5. Должностной оклад и его оценка
6. Краткая характеристика основных обязанностей
7. Необходимое образование
8. Диапазон квалификации (разряды, классы и т. д.), а также перспективы административного, научного и др. видов продвижения.
9. Краткая характеристика требований профессий к безошибочности и надежности.
10. Основные особенности общения: постоянное или эпизодическое, с узким или широким кругом лиц, непосредственное или опосредованное техническими средствами, характер общения – узко профессиональное, с посетителями, клиентами, в условиях обслуживания людей и руководства подчиненными и т. д.
11. Краткая характеристика основных особенностей динамики трудовой деятельности (возрастные ограничения, большая текучесть кадров и т. д.)
12. Референтное событие, частота и др. особенности.
13. Профессиональные вредности, льготы и др. особенности,

отличающие данную профессию от большинства других.

Часть 2. Психограмма

А. Трудовое поведение (описание трудового поведения и внутренней картины труда)

1. Фотография рабочего дня
2. Хронометраж и описание референтного события
3. Описание и оценка динамических факторов труда (работоспособность, утомление, надежность, безошибочность)
4. Условия труда и их влияние на динамические факторы труда.
5. Психологическая оценка рабочего места и трудовых действий
6. Психологический анализ ошибочных действий

В. Требования на уровне психических процессов

Рабочая поза, статические и динамические нагрузки

Рабочие движения

Стереотипность движения

Преобладающие типы мышления (предметно-практическое, теоретическое, конкретное, абстрактное, лимитированность по времени, в условиях дефицита времени)

Сложность и ответственность решений и мера их самостоятельности (порядок, сроки, степень контроля, самоконтроля)

Преобладающий вид памяти

Преобладающий вид речи (монологическая, диалогическая, внутренняя)

Удельный вес речи в профессиональной деятельности (высокий, средний, небольшой)

Специальные и дополнительные требования к речи

Активность, широта, интенсивность, устойчивость внимание

Эмоциональность

Типичный уровень нервно-психический напряженности труда (квалификации Т. А. Немчина)

Напряженность

Мера «автоматизированности воли» по Г. С. Струмилину

Монотония

Утомление

Г. Требования на личностном уровне

Г. Общая и специфическая направленность личности.

Структура, широта, активность и действенность мотивации

Значение опыта

Социальный интеллект

Внушаемость

Нравственно-психологическая устойчивость личности

Значение возраста, темперамента, типа нервной системы, состояния здоровья, нервно-психической и физической выносливости для успеха профессиональной деятельности.

Профессиональные способности

Особенности характера (необходимые, желательные, нежелательные, категорически противопоказанные)

Рекомендуется иметь в виду следующие черты характера – социальная активность, принципиальность, честность, самостоятельность, инициативность, организованность, дисциплинированность, терпение, уступчивость, внимательность и т. д.(17).

Профессиография призвана путём объективного исследования раскрыть всю сложность профессии, выявить её структурные и содержательные особенности, установить всё многообразие взаимоотношений личности специалиста с предметами, средствами и продуктами труда, с окружающими людьми, с целым рядом специфических явлений, сопровождающий трудовой процесс.

2.2.2. Диагностика

Диагностика степени пригодности кандидатов различные звенья. В частности при подборе персонала используют следующие методы: биографический, интервью, тестирование, проверка рекомендаций.

А) Биографический

Документы, предоставляемые кандидатом или агентством, как правило, одни и те же: дипломы об образовании, сертификаты, свидетельствующие о переподготовке или дополнительном обучении, рекомендательные письма или характеристики с мест учебы или работы и т. п. Предприятия имеют право сами определять перечень. В Англии для беседы с кандидатами чаще всего используется метод, называемый «план семи пунктов», разработанный и рекомендованный Национальным институтом производственной психологии. Он включает в себя:

Общая подготовка, интеллектуальные особенности (при изучении динамики оценок по аттестату об окончании учебного заведения) Физические характеристики – здоровье, внешность,

манеры.

Образование и опыт.

Интеллект – способность быстро схватывать суть проблемы.

Способность к физическому труду.

Диспозиция – лидерство, чувство ответственности, общительность.

Интересы – любые хобби, которые могут характеризовать личность кандидата.

Личные обстоятельства – как работа будет влиять на личную жизнь и наоборот.

Б) Тестирование

Специалистам по персоналу известны, как правило, тысячи различных тестов. Из этого многообразия можно выделить основные.

Тесты выполнения отдельных работ. Например, тест на компьютерное программирование для программистов, тест на вождение для водителей, прослушивание для музыкантов, тесты по машинописи и т. п. Кандидатов просят проделать определённую работу на механизме, с которым им придётся работать в случае принятия на работу, а затем уже регистрируется количество и качество результата. Тесты такого рода наиболее достоверны.

Другой вид тестов связан с искусственным созданием обстановки, приближенной к реальной. Например, вождение машины на тренажёре, тесты на психомоторные способности (время принятия решения, поворотливость пальцев, скорость движения конечностей и др.), тесты на канцелярские способности (проверяется запоминание чисел и имён). Сюда же относится большая группа так называемых письменных тестов, используемых для измерения общего уровня умственного развития и способностей. Их существует огромное множество. Например, тест на способности – шкала Векслера, состоящий из двух групп заданий. Первая, словесная, включает вопросы по словарному запасу, общей информированности, арифметике. Вторая группа состоит из заданий, основанных на завершении рисунка, собирании предметов и т. п. Широко также используется калифорнийский тест умственной зрелости, а также тесты позволяющие измерить различные личностные параметры человека. Иногда под тестом понимают такое испытание, отличительными чертами которого является фиксированность времени выполнения задания и единственность правильного ответа. Такой тест предназначен для определения уровня развития интеллекта и других способностей (например, к устному счёту), навыков и т. п.

Особой разновидностью тестов являются опросники. С их помощью оценивают свойства личности или интересы. Ответ характеризует отвечающего. Опросники используются для определения склонности к тому или иному виду деятельности, например, нравится ли данному человеку работать в коллективе, если у него артистические склонности и т. п. Опросники эффективно применяются в целях профориентации.

Как правило, при тестировании выполнение заданий и ответы на вопросы осуществляются письменно самими кандидатами, после чего оцениваются и интерпретируются результаты. В последнее время всё популярнее становится использование автоматизированных тестов, в основном выполнение которых предлагается претендентам на компьютере. По окончании компьютер обрабатывает полученную информацию, производит все необходимые расчёты и выдаёт результат.

Своеобразным тестом на честность является все более широко используемый прибор, регистрирующий изменения в дыхании, кровяном давлении, пульсе, реакции кожи и фиксирующий эти изменения на бумаге. Речь идёт о полиграфе или так называемом детекторе лжи. Человеку, к которому подключён полиграф, задают различные вопросы: нейтральные, чтобы выявить его нормальное состояние, затем очень острые, чтобы зарегистрировать ответ, сделанный под давлением. Использование этого устройства обходится значительно дешевле других методов проверки. Однако для работы с полиграфом нужны квалифицированные специалисты, кроме того, с его помощью можно проверить не всех людей. Некоторым очень легко солгать, и они обманывают полиграф, другие напротив, очень эмоционально реагируют на простые вопросы и выглядят на приборе лжецами.

В) Проверка рекомендаций/сбор и анализ информации о кандидате

В тех случаях, когда заявитель получает отзыв лично для передачи по месту запроса, объективность оценки не может быть гарантирована, так как многие люди не хотят писать своё истинное мнение о человеке, который это может прочитать. Поэтому в последнее время чаще практикуются специальные запросы, в которых прежнего работодателя просят оценить кандидата по определённому перечню качеств. Ещё более распространены телефонные звонки предыдущему начальнику для обмена мнениями и выяснения каких либо интересующих вопросов. При такой проверке анализируется хронологический порядок мест работы, обращается внимание на пробелы и перемены рабочих мест. При этом учитывается также частота

увольнений и то, в какой мере смена рабочего места вела к подъёму или спуску по служебной лестнице. Считается, что в молодые годы смена рабочего места имеет другое значение, нежели позднее. Поэтому у молодых кандидатов частые перемены рабочего места должны быть расценены, скорее, положительно, так как в основе их лежат мобильность, стремление к лучшей организации, гибкость. У кандидатов постарше смена рабочего места должна быть обсуждена в ходе беседы. Учитывается ещё и то, что изменение профессии служит повышению практического опыта данного кандидата.

Другой пример. При отборе в высшие военные учебные заведения используются следующие методы для исследования профессионально важных качеств:

I. Изучение документов

1. Морально-политические качества, дисциплинированность
2. Мотивация к профессии
3. Общая подготовка, интеллектуальные особенности (при изучении динамики оценок по аттестату об окончании учебного заведения)

II. Беседа

1. Морально-политические качества, дисциплинированность
2. Мотивация к профессии
3. Общая подготовка, общая эрудиция, интеллектуальные особенности
4. Некоторые особенности темперамента, типологические черты
5. Правдивость

III. Наблюдение

1. Морально-политические качества, дисциплинированность, мотивация к военной службе
2. Общественная активность, коллективизм
3. Организаторские способности, авторитетность
4. Интеллектуальные особенности
5. Некоторые особенности темперамента, типологические черты
6. Некоторые особенности психических процессов

IV. Психофизиологическое обследование (тестирование)

1. Общее развитие, интеллектуальные особенности
2. Особенности и уровень развития психических процессов
3. Сенсомоторные процессы, координация и точность двигательных актов
4. Эмоционально-волевые процессы, эмоциональная устойчивость
5. Особенности темперамента, типологические черты

V. Анкетный опрос

1. Мотивация к профессии

2. Организаторские и педагогические способности

3. Правдивость

VI. Специальное сочинение для оценки мотивации к профессии 1. Мотивация к профессии

2. Общая подготовка, интеллектуальные особенности.

VII. Испытания физической подготовленности

1. Физическая подготовленность и развитие физических качеств, координации и точности движений

2. Эмоциональная устойчивость

3. Особенности и уровень некоторых психических процессов (внимания, восприятия, пространственной ориентировки, быстроты в действиях и др.)

4. Дисциплинированность, организаторские способности (50)

2.2.3. Оценка и прогнозирование

На основе диагностики профессионально важных качеств, а также необходимых знаний, умений и навыков дается, во – первых, ситуативная оценка степени пригодности, а главное – прогнозирование успешности работника в ближайшем и отдаленном будущем.

Так, в уже упомянутом профотборе абитуриентов военных училищ для оценки результатов диагностического исследования применяется прием двухстепенного тройного деления.

Сначала по результатам наблюдения производится определение трех условных групп: «лучших», «средних», «худших». Следующей ступенью дифференциации является деление каждой группы на три подгруппы с выведением бальной оценки:

«Лучшие»:

9 баллов – самые хорошие показатели, лучшие вне всякого сомнения;

8 баллов – бесспорно хорошие результаты;

7 баллов – хорошие, но тяготеющие в чем-то к «средним»;

«Средние»:

6 баллов – «средние», тяготеющие к лучшим;

5 баллов – безусловно «средние»;

4 балла – средние, тяготеющие к «худшим»;

«Худшие»:

3 балла – худшие, тяготеющие к «средним»

2 балла – «худшие», без оправданий

1 балл – самые худшие, почти безнадежные (50).

Чтобы методы отбора оказались результативными, они должны быть достаточно надёжными, достоверными. Достоверность метода отбора характеризует его неподверженность систематическим ошибкам при измерениях, то есть его состоятельность при различных условиях.

Помимо достоверности оценок необходимо учитывать обоснованность принятых критериев отбора. Под обоснованностью понимается то, с какой степенью точности данный результат, метод или критерий «предсказывает» будущую результативность тестируемого человека. Обоснованность методов относится к выводам, сделанным на основе той или иной процедуры, а не к самой процедуре.

О значении прогнозирования писал один из первых профессиографов К. М. Гуревич: «Каждый человек, в принципе, может овладеть любой профессией (или почти любой), но все дело в том, сколько на это понадобится сил и времени. Период трудовой активности в жизни человека ограничен, а непродуктивная, безрадостная деятельность не только личное несчастье – она отражается, в конечном счете, на всем обществе. Поэтому прогнозирование профессиональной пригодности и путей ее формирования никогда не утратит своего актуального значения» (23).

2.2.4. Принятие решения (разработка рекомендаций)

В операторских профессиях определяется степень пригодности того или иного индивидуума для выполнения профессиональных обязанностей или для обучения. Основной трудностью здесь является установление объективных критериев. Эти критерии не могут быть строго фиксированными, они изменяются под влиянием ряда условий, в частности, факторов внешней среды, допустимого времени тренировки и обучения и т. д. Отсюда вытекает необходимость деления всего отбираемого контингента на три группы: безусловно пригодных, условно пригодных и непригодных. К безусловно пригодным относятся лица, которые будут успешно выполнять свои профессиональные обязанности. К группе условно пригодных должны быть отнесены две категории. В одну из них войдут лица, которые будут справляться со своими обязанностями, но в своей работе будут допускать ошибки, обусловленные некоторыми изменениями действующих на них факторов. В другую категорию войдут лица, нуждающиеся в увеличении сроков обучения и изменении режимов тренировки. В группу непригодных будут входить все те лица, работа которых в качестве специалистов может безусловно

снизить эффективность и надежность системы «человек-машина» (60).

Для разных профессий кадровое агентство «Профотбор» по результатам работы предоставляет заказчику следующие материалы:

– комплексное заключение по каждому сотруднику, включающее сведения о его области максимальной эффективности, зонах возможных перегрузок и неудач, рекомендации по методам стимулирования и управления данным сотрудником.

– комплексное заключение по коллективу в целом и/или рабочей команде, включающее сведения об оценке психологического климата в коллективе, области максимальной эффективности коллектива, зонах возможных перегрузок и неудач, рекомендации по управлению и стимулированию данного коллектива, а также возможные способы реструктуризации рабочих команд под конкретные задачи.

– заключение о причинах возникновения и методах разрешения конкретных ситуаций в рабочих коллективах, предоставляемых заказчиком.

В организациях принятие решения происходит следующим образом.

На основе анализа результатов собеседования руководитель подразделения выбирает кандидата, который по его мнению наиболее подходит для данной должности. В зависимости от традиций организации, а также важности вакантной должности, может потребоваться собеседование с руководителем руководителя или Генеральным директором, прежде чем будет принято решение о приеме на работу.

В последнее время все большее распространение получает практика приема на работу с испытательным сроком, дающая возможность оценить кандидата непосредственно на рабочем месте без принятия на себя обязательств по его постоянному трудоустройству. В период испытательного срока, продолжительность которого зависит от трудового законодательства и традиций компании, кандидат исполняет должностные обязанности в полном объеме, получает вознаграждение, однако, может быть уволен по его окончании без каких-либо последствий для организации. В течение испытательного срока руководитель подразделения уделяет особое внимание кандидату и оценивает его с точки зрения потенциала работы в данной должности и организации.

Кроме этого оценивается его умение работать в коллективе, готовность принятия традиций и устоявшихся связей внутри

организации и поведение в различных ситуациях.

Этот метод предоставляет объективную основу для решения, которое принимает в конце испытательного периода руководитель – принять или не принять кандидата на постоянную работу.

Глава 3. Психологический отбор

3.1. Этапы психологического отбора

Есть несколько видов профессионального отбора:

Медико-биологический, педагогический, функциональный, психологический, социально-психологический и др. Среди них психологический отбор выделяется особой важностью. Во многих профессиях психологический отбор является первостепенным или даже единственным видом отбора.

Профессиональный психологический отбор представляет собою комплекс мероприятий, обеспечивающих выявление лиц, у которых определяется соответствие психологических характеристик личности требованиям конкретной деятельности.

Компоненты, этапы отбора почти такие же как и у общего профотбора: первый этап – профессиография, которая в психологическом отборе называется психограммой, второй этап – диагностика, является психодиагностикой, третий этап – оценка и прогнозирование, четвертый этап – принятие решения.

Тем не менее, есть и другие варианты структуры мероприятий профессионального психологического отбора. Так, А. Г. Маклаков (49) выделяет три этапа психологического отбора.

Первый этап условно может быть назван *исследовательским,* или *этапом разработки системы психологического профессионального отбора (ППО)*. Он имеет характер научно-исследовательской деятельности и предназначен для разработки методологии профессионального психологического отбора для замещения конкретных должностей. Основные направления данного этапа:

– выявление требований профессии к уровню развития определенных качеств и свойств личности (определение профессионально важных качеств – ПВК);

– определение критериев успешности профессиональной деятельности;

– подбор психологических методик, позволяющих оценить уровень развития ПВК;

– апробация психологических методик и определение критериев уровня развития ПВК (критериев профпригодности);

– разработка структуры непосредственной процедуры профессионального психологического отбора кандидатов.

Второй этап ППО – *практический,* или *этап практического осуществления мероприятий профессионального психологического отбора.* Именно на данном этапе осуществляется непосредственный отбор кандидатов с учетом развития их профессионально важных качеств. Данный этап включает:

– психологическое обследование кандидатов;

– обработку результатов обследования;

– проведение дополнительного (углубленного) обследования и индивидуальной беседы (в случае необходимости);

– вынесение итогового заключения о профессиональной психологической пригодности на основе сформулированного ранее алгоритма.

Третий этап профессионального психологического отбора – *оценочный,* или *этап оценки эффективности мероприятий профессионального психологического отбора.* На этом этапе осуществляется анализ эффективности психологического профессионального отбора (ППО). Данный этап предполагает:

– сбор информации об успешности деятельности лиц, прошедших профотбор, и ее сопоставление с результатами отбора;

– уточнение критериев профессионально-психологической пригодности;

– уточнение структурных компонентов процедуры ППО;

– оценку эффективности мероприятий ППО;

– выявление путей дальнейшего совершенствования системы ППО.

3.2. Технология психологического отбора

3.2.1.Составление психограммы

Термин «психограмма» был введен в начале XX в. немецким психологом В. Штерном, разработавшим методику составления обобщенного психологического портрета конкретной личности. Штерн предложил также составлять частичную психограмму, которая отражала не все стороны личности, а только важные для определенной практической задачи. Так сложилась психограмма личности успешного профессионала, отображающая профессионально важные качества. При этом речь идет не о личности конкретного человека, работающем в профессии, а о типовом портрете успешного профессионала.

Составление психограммы – итог тщательного изучения профессии с разных сторон. Этот процесс называется профессиографированием. Этапы составления психограммы:

1. Установление перечня обязательных задач, выполняемых профессионалом.

2. Реконструкция действий, необходимых для достижения заданных целей (действий внешних и выполняемых во внутреннем плане).

3. Соотнесение важных часто встречающихся, ведущих профессиональных действий и психических функций, процессов, способностей, умений, обеспечивающих их выполнение.

Таким образом, составляется функциональная модель работы психики профессионала, устанавливаются предполагаемые профессиональные качества (ПВК) и требуемый уровень их развития (высокий, средний или низкий).

Примеры психограмм на таблице 1.

Таблица 1. Психограммы различных профессий

№	Название ПВК	Организатор досуга	Регулировщик радиоаппаратуры	Гид-переводчик	Парикмахер-визажист	Дизайн интерьера
1	**Зрительное восприятие** (действия восприятия)	1	3	2	3	3
2	**Слуховое восприятие** (действия восприятия)	2	2	3	1	1
3	Память (мнемические действия)	3	3	3	3	3
4	Внимательность (действия внешнего контроля)	3	3	3	3	2
5	Воображение (имажинитивные действия)	3	2	2	3	3
6	Технический интеллект (логические действия)	1	3	1	1	3
7	Словесно-логический интеллект (логические действия)	3	1	3	1	1
8	Социальный интеллект, организаторские способности (логические действия)	3	1	3	2	2
9	Устная речь (интерперсональные действия)	3	1	3	2	2
10	Общительность (интерперсональные действия)	3	1	3	3	2
11	Эмоционально-волевая регуляция (самоконтроль)	3	2	2	3	2
12	Психомоторика (двигательные действия)	3	3	2	3	3

3 балла – высокое развитие профессионально важных качеств
2 балла – среднее развитие профессионально важных качеств
1 балл – низкое развитие профессионально важных качеств

Разновидностью психограммы является модель личности специалиста, которая представляет собою систему, структуру психологических профессиональных качеств личности, необходимых для той или иной профессии.

3.2.2. Психодиагностика

Основным инструментом, используемым в профессиональном психологическом отборе являются тесты.

Тестовое испытание («тест» (англ.) – задача, проба) – кратковременное испытание, имеющее целью выявить уровень развития определенных способностей, общей или специальной одаренности, а также некоторых личностных особенностей.

В основе применения тестов в качестве метода определения профессиональной пригодности лежит наличие относительно устойчивых индивидуальных различий между людьми, которые проявляются как в степени успешности овладения профессией, так и в выполнении специалистами конкретных работ (безошибочность действий, качество продукции и др.). Высказывается мнение, что эти различия в результате обучения и практики смягчаются, но не устраняются полностью.

Даже при одинаковом обучении и практике различные по своим психологическим данным люди по-разному преуспевают в овладении профессией, дают различные производственные показатели. Эффективность профессиональной деятельности у специалистов с различными личностными характеристиками особенно заметна, если она (деятельность) протекает в экстремальных ситуациях или при дефиците времени.

Цель применения тестов заключается в выявлении индивидуальных особенностей обследуемых лиц и определения на этой основе их профессиональной пригодности к конкретному виду профессиональной деятельности.

В настоящее время в экономически развитых странах специалистами профессионального отбора применяется несколько тысяч тестов. По характеру выявляемых качеств тесты разделяются в основном, на 4 группы: тесты определения общих способностей, тесты проверки специальных способностей, личностные тесты и тесты определения квалификации. Тесты бывают устные, письменные (бланковые) и аппаратные (в том числе компьютерные), а также индивидуальные и групповые.

Тесты для определения общих способностей разделяются на четыре подгруппы.

1. Тесты для определения общего развития (общего уровня интеллекта). К ним относятся тесты на определение смысловых связей, арифметические тесты, тесты, направленные на изучение качеств внимания, долговременной и кратковременной памяти и др.

2. Тесты для определения пространственного воображения и способностей в области механики.

3. Тесты для определения точности восприятия. К ним относятся тесты на зрительное сравнение чисел и буквенного

состава слов и др.

4. Тесты для определения психомоторных способностей. К ним относятся тесты на скорость и точность движений рук, на силу и ловкость движений пальцев, на быстроту реакции и др.

Каждый из перечисленных тестов представляет собой серию заданий, которые испытуемый должен выполнить как можно быстрее в установленное время.

Личностные тесты большей частью представляют собой опросники, имеющие целью выявить и дать количественную характеристику (в баллах) таким качествам, как импульсивность, активность, эмоциональная устойчивость, тревожность, оригинальность мышления, коммуникабельность и др.

Наконец, тесты определения уровня квалификации применяются в отношении обученных работников. Они представляют собой серию устных или письменных вопросов по специальности или же являются воспроизведением в миниатюре производственных операций (аппаратные тесты).

Для построения психологического эталона используется метод экспертных оценок, заключающийся в опросе наиболее опытных специалистов в данной профессии. С этой целью Т. П. Зинченко был разработан универсальный Опросник, включающий 127 вопросов, направленных на оценку значимости для эффективного выполнения той или иной профессиональной деятельности девяти классов психофизиологических свойств и личностных характеристик. К ним относятся: сенсорно-перцептивные свойства, мнемические, аттенционные, имажитивные, мыслительные свойства, свойства нервной системы, особенности когнитивного стиля, психомоторные свойства, личностные свойства, функциональное состояние (95).

При построении психологического эталона специальности необходимое число экспертов составляет 5–10 человек.

Отвечая на вопросы, эксперт пользуется следующей шкалой:

качество обязательно	+3 балла
качество рекомендовано	+2 балла
качество желательно	+1 балл
наличие качества безразлично	0 баллов
качество нежелательно	−1 балл
качество противопоказано	−2 балла
качество недопустимо	−3 балла

3.2.3. Психологическая оценка и прогнозирование

На этапе оценки производится математическое сравнение двух портретов – эталона и реального. Решение о пригодности принимается на основании анализа полученной степени их близости. Дополнительно к этому рассчитывается ряд индивидуальных показателей:

– «резерв» (S+) – комплексный показатель превышения уровня развития свойств в реальном психологическом портрете обследуемого над психологическими требованиями специальности;

– «дефицит» (S-) – комплексный показатель превышения психологических требований к специальности над уровнем развития свойств в реальном психологическом портрете обследуемого;

– показатель соответствия (К соотв.) как отношение резерва к дефициту:

$$К\ соотв = S+/S- \quad (95)$$

Кадровое агентство рационального обучения (Киев) выдает следующее заключение прогноза эффективности кандидата на основании выявленных моделей поведения:

– разработка критериев эффективности должностных функций и оптимального рабочего поведения;

– «примерка» выявленных индивидуальных моделей поведения кандидата к требуемому рабочему поведению, прогноз соответствия и принятия корпоративных норм;

– анализ и прогноз соответствия индивидуальных способностей кандидата требованиям должностных функций;

– моделирование оптимальных условий для раскрытия потенциала кандидата и его высокой эффективности;

– моделирование условий, при которых кандидат способен проявить свои «негативные» модели поведения;

Прогноз поведения человека в экстремальных условиях может осуществляться с помощью методов выявления биоэлектрической активности мозга.

Индивидуально-типологический портрет является устойчивой характеристикой ЦНС и отождествляется с уровнем адаптивности индивидуума к разнообразным факторам внешней среды.

Электроэнцефало-графическое (ЭЭГ) обследование человека в состояниях оперативного (глаза открыты) и психосенсорного (глаза закрыты) покоя с регистрацией 8 симметричных отведений – лоб, темя, затылок, висок – позволяет автоматически (без участия врача) определить индивидуально-типологическую принадлежность и уровень функциональных резервов головного мозга испытуемого.

Оригинальный метод анализа дал возможность исследовать последовательности волн ЭЭГ, ее индивидуальные особенности, характер взаимосвязей между отдельными компонентами, паттерны межцентрального и межполушарного взаимодействия.

Выделено 3 группы с высоким, средним и низким типами адаптивности (пластичности) ЦНС. Показано, что различия между тремя индивидуально-типологическими группами сводятся к следующему:

I – высокопластичный тип имеет выраженный альфа-ритм (основной или системообразующий ритм ЭЭГ) при закрытых и открытых глазах;

II – среднепластичный тип – альфа-ритм наблюдается только при закрытых глазах;

III – низкопластичный тип имеет низкий альфа-ритм и при закрытых, и при открытых глазах.

При прогностической оценке устойчивости к экстремальным условиям следует отдавать предпочтение I и II типам, которые, как показали многолетние натурные и экспериментальные исследования Отдела экологической физиологии НИИ экспериментальной медицины РАМН, более устойчивы к невротическим срывам и к соматическим расстройствам. При изучении адаптации человека к производственным, социальным, психологическим, климатогеографическим и другим факторам была показана высокая прогностическая ценность индивидуальных параметров устойчивости и пластичности биоритмологических характеристик нейродинамических функций (83).

3.2.4.Принятие решения (разработка рекомендаций)

Как правило, психологи не принимают решения о пригодности того или иного кандидата, они дают рекомендации на основе психодиагностического обследования, но иногда участвуют в принятии решения, которое имеет свой алгоритм.

В качестве примера блок-схема принятия решения в организации (рис 1).

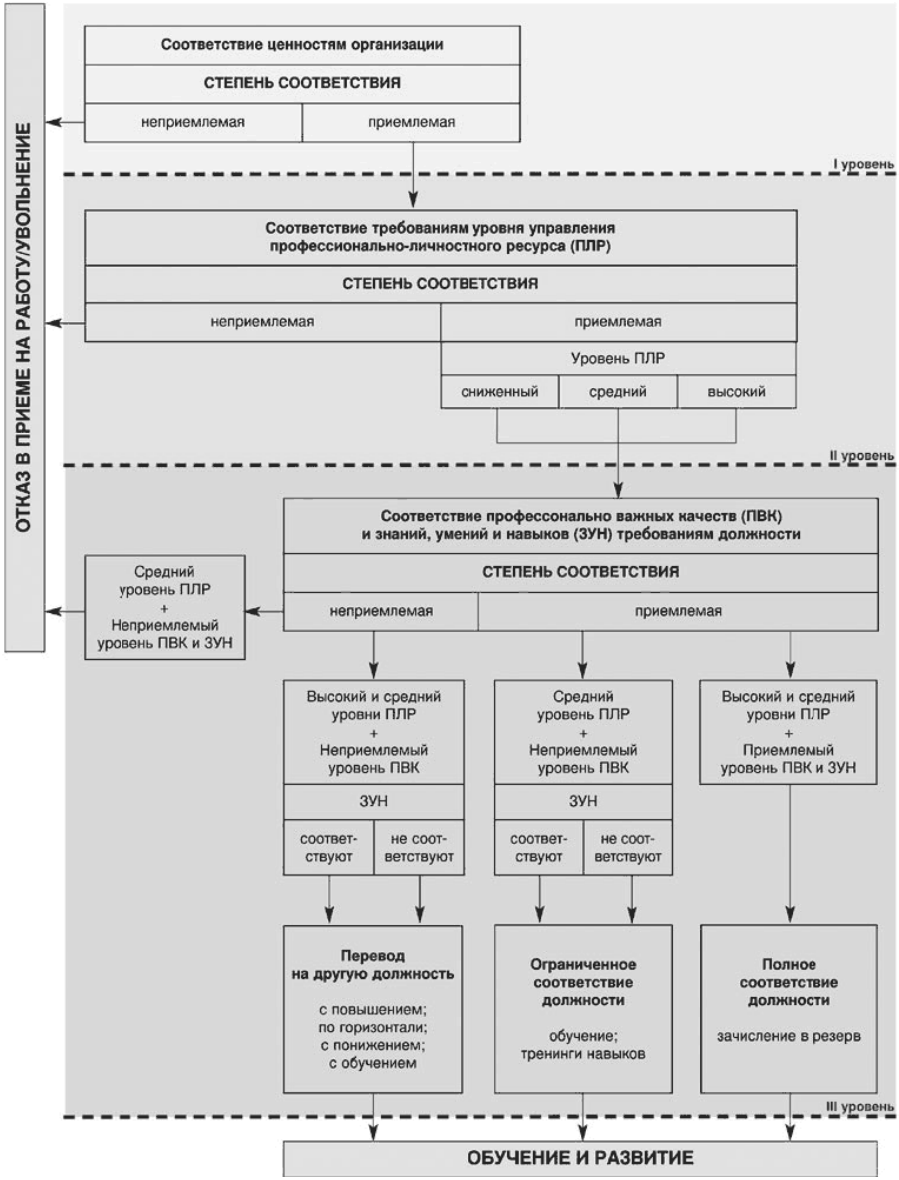


Рис 1. Блок-схема «Принятие решения о соответствии работника квалификационным требованиям организации»

Глава 4. Особенности спортивного отбора

4.1.Характеристика спортивной деятельности

В психологии деятельность – это регулируемая сознанием психическая и двигательная активность человека, направленная на достижение сознательно поставленных и имеющих общественную значимость целей.

Спорт (от англ. sport – игра, развлечение) – игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально значимые результаты.

У нас в стране различают массовый спорт, любительский и профессиональный спорт. Профессионалом считается спортсмен, для которого спорт является первоочередным делом, профессией. Причем не обязательно он должен получать материальное вознаграждение, но обязательно он должен профессионально относиться к своему делу.

Спорт как профессия относится к экстремальным видам деятельности.

Понятие «экстремальный» (от лат. extremum – крайний) употребляется для объединения понятий максимума и минимума. При употреблении понятия «экстремальный» речь идет не о нормальных, обычных условиях деятельности, а о существенно отличающихся от них обстоятельствах. Экстремальные условия могут создаваться не только максимизацией (перегрузкой, сверхвоздействием), но и минимизаций (недогрузкой: дефицитом информации, общения, движений и т. п.) действующих факторов.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие условия:

1) дефицит информации и лимит времени для ее обработки;

2) угроза стихийных бедствий;

3) развитие состояния паники;

4) чрезмерные психические нагрузки;

5) чрезмерные физические нагрузки;

6) высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточным давлением;

7) условия длительной гипокинезии и гиподинамии;

8) воздействие неблагоприятных климатических условий: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности;

9) наличие голода, жажды (52)

Об экстремальности условий в спорте говорил еще основатель спортивной психологии А. Ц. Пуни: «Это необычайно высокий и все возрастающий уровень спортивных достижений, исключительный по напряженности накал спортивной борьбы между равными по силам противниками и возрастающее престижное значение спорта, особенно отчетливо проявляющиеся в таких соревнованиях как Олимпийские игры, универсиады и мировые первенства» (67).

Чем более высокий уровень соревнований, тем экстремальность условий повышается. Особенно это касается Олимпийских игр, потому что престиж и значение, политическое, прежде всего, их не сравнимо ни с какими другими соревнованиями. Кроме того, Олимпийские игры отличаются тем, что проходят каждый раз в разных частях света, и нужно каждые четыре года менять подготовку к ним в плане приспособления к различным условиям. Специалистами выделены пространственно-временные условия летних Олимпийских игр. Они проходят:

1) в разные календарные сроки;

2) в разных климатических условиях;

3) при сдвиге времени по оси запад-восток;

4) при сдвиге по полушариям – север-юг;

5) при разной длительности перелета к месту соревнований;

6) в специфических условиях места пребывания (46).

В частности, такая группа видов спорта, как спортивные игры, обуславливается следующими экстремальными условиями:

1) лимит времени для выполнения игровых действий;

2) необходимость взаимодействия с партнерами и понимания их замыслов, предугадывания будущих действий, организации совместных операций (за исключением одиночных игр);

3) необходимость выполнения сложных технических действий в таких условиях, когда они становятся эффективными лишь в случае «перевода» большинства операций в неосознаваемую сферу и их реализации на основе психомоторных механизмов;

4) большое напряжение, связанное с примерным равенством соперников в современных играх (70).

Специфика спорта как особого вида деятельности состоит:

– в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. Благодаря этой мотивации спорт стал великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. В основе возникновения этой мотивации – сопоставление своих результатов с достижениями других спортсменов, включенность спортсмена и команды в

многовековые достижения физической культуры, ежедневное проникновение в таинства человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей и самоутверждения, а также познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных;

– в совершенной, сложной и весьма точной координации движений, в чрезвычайной быстроте двигательных актов. Эти превосходные качества движений достигаются благодаря развитию сенсомоторики, совершенствованию методик обучения, тысячекратному их исполнению в самых сложных условиях, а также благодаря совершенствованию технических средств обучения, страховки;

– в высочайших требованиях к волевым качествам спортсменов, в постоянном преодолении трудностей объективного и субъективного характера, в обилии стрессовых ситуаций и высокой ответственности за исход выступления;

– в зрелищности, привлекающей на стадионы и другие спортивные сооружения, к телеэкранам, в кинозалы многомиллионные массы людей, переживающих перипетии спортивных поединков, активно выражающих свои симпатии и антипатии спортсменам и командам. Эти зрелища несут в себе могучий эмоциональный заряд, влияющих на эмоциональную жизнь болельщиков.

Спорт как профессиональная деятельность отличается от других профессий своей временной динамикой. В профессиональной карьере выделяют четыре этапа: подготовка, старт, кульминация и финиш. В среднем этап подготовки охватывает юношеский возраст, старт происходит в 23–30 лет, кульминация – в 30–45 лет, финиш – от 50 до 60–65 лет.

В спорте же подготовка начинается в младшем школьном и дошкольном возрасте, а когда молодые люди только начинают входить в профессию, большинство спортсменов свою карьеру уже заканчивают.

Спортивная карьера – это многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на высокие достижения и связанная с постоянным совершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта.

Особенности спортивной карьеры:

1. Более раннее начало «подготовки»
2. Относительно ранний «старт»
3. Относительно ранняя «кульминация»
4. Скачкообразный характер развития

Тренировки и соревнования чередуются равномерно и каждое

соревнование – это маленький или большой «скачок»

1. Спортивная карьера не всегда является профессиональной в смысле постоянного заработка, но всегда – в смысле профессионального отношения к делу

2. Для спортивной карьеры характерна относительная неопределенность момента ухода – его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин

3. У спортсмена есть возможность продлить свою спортивную карьеру за счет смены спортивного амплуа или вида спорта (84).

Специфические особенности спорта, экстремальность его условий в спорте высших достижений свидетельствует о том, что необходим профессиональный отбор специфически одаренных людей для занятий спортивной деятельностью.

Видов спорта чрезвычайно много и они требуют от спортсменов разнообразных качеств. Имеющиеся классификации видов спорта – физиологические, педагогические психологические имеют своей задачей с точки зрения различных наук классифицировать требования к профессиональным качествам спортсменов в той или иной группе видов спорта. В следующем параграфе рассмотрим две наиболее характерные классификации видов спорта.

4.2. Классификации видов спорта

Одной из широко распространенных классификаций видов спорта является их группировка по преимущественным требованиям к физическим качествам:

1. Скоростные силовые виды, характеризующиеся максимальной интенсивностью и мощностью усилий (спринтерский бег, метания, прыжки, поднимание штанги и т. п.).

2. Виды, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т. п.).

3. Виды, требующие проявления координационных способностей в условиях строго регламентированной программы движений (гимнастические и акробатические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках.

4. Виды требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, фехтование, спортивные игры) (87).

Можно предложить другую классификацию, основой которой являются цели спортивной борьбы (Серова Л. К., 2005). Данная классификация дает возможность классифицировать виды спорта по психологическим особенностям.

Все виды спорта разделены на три большие группы. Первая группа – контактные виды спорта. Их психологическим содержанием является непосредственное противоборство соперников. Цель этой борьбы – обыграть соперника и добиться победы, количественно выраженной в голах и очках. Вторая группа – виды спорта, где нужно опередить соперников за счет сложности и красоты движений и набрать возможно более число баллов. В этих видах спорта баллы присуждаются судьями. Поэтому здесь важно и произвести соответствующее впечатление на судей. Такие виды спорта названы художественными. Третья группа – виды спорта, где можно опередить соперника, показав лучший количественный результат, выраженный в секундах, килограммах, метрах. Эти виды спорта названы рекордными

К первой группе контактных видов спорта относятся спортивные игры и единоборства. Спортивные игры принято делить на индивидуальные (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) и командные (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, водное поло и др.). Единоборства делятся на бокс, борьбу и фехтование, каждый из которых имеет ряд

разновидностей. Например, борьба есть греко-римская, вольная, дзюдо, тхеквондо и др. Фехтование состоит из соревнований по рапире, шпаге, сабле и др.

Ко второй группе художественных видов спорта относятся виды спорта, которые условно можно разделить на подвиды: одиночные, парные, групповые. Некоторые виды спорта, например, синхронное плавание, имеет представительство во всех трех подвидах, прыжки в воду – в одиночном и в парном, а гимнастика представлена только одиночными выступлениями.

К третьей группе рекордных видов спорта относятся: скоростно-силовые виды – включают спринт, прыжки в длину и в высоту, толкание ядра, метание диска и молота, тяжелую атлетику. Циклические виды включают бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, велогонки, коньки и др. Стрельба может быть пулевой, стендовой и из лука. Управление средствами передвижения включают автоспорт, авиаспорт, парусные виды спорта и др.

Виды спорта различаются не только по особенностям деятельности, но и по особенностям свойств личности, присущим тем или иным спортсменам-профессионалам.

Спортивные игры и единоборства относятся по физиологической классификации к ситуационным видам спорта. Это значит, что все их и двигательные и умственные действия не стандартны, а вариативны в зависимости от ситуации, которую создает, в основном, соперник. Игровики и единоборцы должны обладать быстрой реакцией и ловкостью, должны быть смелыми и агрессивными в позитивном значении этого понятия. В интеллектуальном плане спортсмены должны обладать хорошей ориентировкой, уметь принимать быстрые и правильные решения при дефиците времени. У них должен быть подвижный и легко возбудимый тип нервной системы. Спортсмены контактных видов спорта должны иметь сильный характер, чтобы навязывать свою волю и тактику сопернику. Единоборцам и представителям игровых видов спорта, где есть жесткий физический контакт с соперниками, нужна стойкость к физической боли.

Занимающиеся художественными видами спорта должны иметь высочайший уровень развития психомоторики, так как только в этих видах спорта двигательные действия оцениваются по координационной сложности. Красоту движений оценить сложнее, и здесь многое зависит от того, насколько спортсмены эмоциональны, экспрессивны, музыкальны. Большое значение здесь имеет как спортсмены выглядят в гендерном отношении, то есть как они проявляют себя как мужчины и женщины. Так как спортсменов оценивают судьи, немаловажно, обладают ли

спортсмены обаянием, умением общаться со зрителями. В личностном плане спортсмены должны обладать незаурядной смелостью, совершая головокружительные трюки.

Представители рекордных видов спорта борются не только с соперниками, но и с пространством и со временем. Они должны быть очень сосредоточены на себе, на своих ощущениях и чувствах. Скоростно-силовые виды спорта требуют наличия взрывного темперамента, психической устойчивости к внешним и внутренним сбивающим факторам. У спортсменов циклических видов должна быть психическая выносливость, способность внутренне противостоять нарастающему утомлению. Нервная система может быть более инертна, чем у спринтеров, но нервные процессы должны обладать большой силой. Стрелки должны обладать мало возбудимой нервной системой, им должно быть присуще хладнокровие, выдержка, их внимание должно отличаться большой концентрацией и устойчивостью. Управление средствами передвижения характеризуется высокой согласованностью движений в системе «человек-машина». От спортсменов требуется хорошая ориентировка в пространстве и времени, высокий уровень развития оперативного мышления.

Схематичное изображение классификации представлено на рис. 2

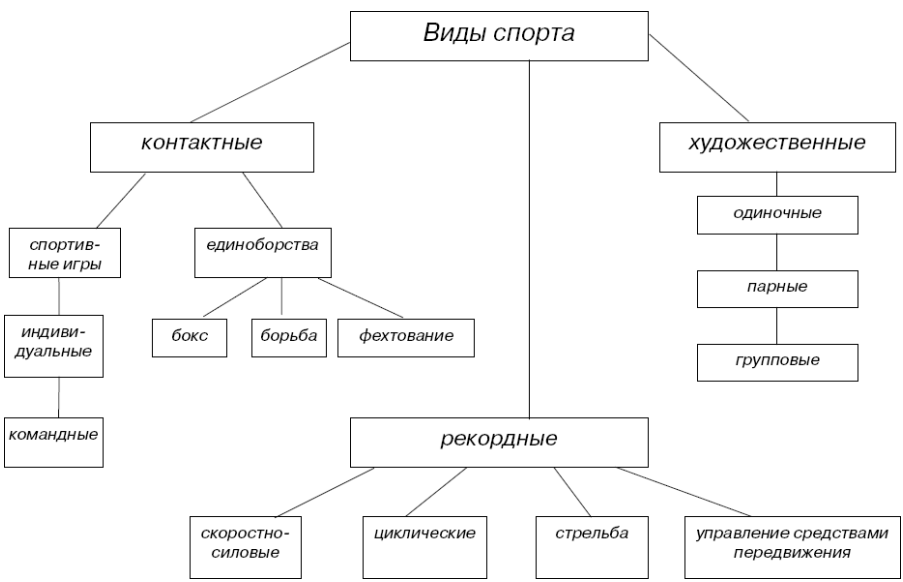


Рис. 2. Психологическая классификация видов спорта

4.3. Специфика отбора в спорте

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

В отличие от многих профессий, где отбор производится только в начале производственной деятельности, в спорте он осуществляется многократно, на протяжении всей профессиональной карьеры спортсмена

Спортивный отбор как определение спортивной пригодности – многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней тренировки спортсменов условно делится на четыре этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивного совершенствования. Продолжительность этих этапов обуславливается специфическими особенностями вида спорта, а также уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой грани между этими этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития, способность к выполнению все возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок (89).

Рассмотрим эти четыре этапа системы многолетней подготовки спортсмена.

Первый этап. Этап предварительной подготовки.

Этот этап начинается обычно в младшем школьном возрасте (в отдельных видах спорта, особенно в группе художественных, и раньше). В прошлые годы на этом этапе еще не определялась спортивная специализация, а занятия должны были строиться по типу общей физической подготовки. Сейчас уже с самого начала прихода новичка в секцию или в спортивную школу проходят специализированные занятия по избранному виду спорта, но, как правило, еще не происходит деления на внутренние спортивные дисциплины и определения игрового амплуа. Поэтому данный этап можно назвать базовым.

Задачами этого этапа являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, Устранение недостатков

в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. На этом этапе не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного материала (93).

Даются базовые элементы техники и тактики избранного вида спорта.

В этом периоде уже начинаются первые соревнования, принося первые радости и огорчения. Задачей является привитие навыков соревновательной деятельности, умения переживать победы и поражения, рассматривать соревнования как оценку спортивной успеваемости.

Второй этап. Этап начальной спортивной специализации.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

– укрепление здоровья занимающихся;

– повышение общей физической подготовленности;

– совершенствование специальной физической подготовленности;

– овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;

– овладение основами тактики;

– выбор конкретной спортивной специализации, или игрового амплуа, начало формирования индивидуального стиля деятельности;

– приобретение соревновательного опыта.

На этом этапе юный спортсмен начинает выезжать на соревнования в другие города и страны, приобретать знакомых и друзей как в своем коллективе, так и в разных командах.

Тренировки проходят почти каждый день (а иногда и дважды в день), физические и психические нагрузки постепенно возрастают. Поэтому стоит задача не форсировать подготовку, а плавно подводить организм и личность юного спортсмена к интенсивной профессиональной работе.

Третий этап. Этап углубленной тренировки или углубленной спортивной специализации.

При планировании нагрузки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной

физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение сложными техническими и тактическими навыками и умениями.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнения разрядных нормативов.

Важное значение приобретает специальная психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных соперниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач (89)

Четвертый этап. Этап спортивного совершенствования

Основной принцип работы на данном этапе – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Основная задача этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в микроциклах может достигнуть 15–20 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (89).

На фоне общего увеличения количества часов следует увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять терапевтические и психологические средства.

На всех рассмотренных этапах многолетней подготовки спортсменов проводятся мероприятия по отбору, о которых будет говориться далее.

Глава 5. Этапы спортивного отбора

5.1. Определение предрасположенности к занятиям спортом

5.1.1. Общие критерии предрасположенности к спорту

Тренерам и преподавателям физического воспитания хорошо известно, что далеко не каждое качество можно развить в ученике. Если свойства, относящиеся к социальной сфере, например трудолюбие, сознательность, не только поддаются воспитанию, но являются важным объектом педагогического воздействия, то психофизиологическая сфера человека весьма консервативна. Это связано с тем, что развитие человека проходит под воздействием социальной и генетической программ. Социальная программа включает в себя сумму знаний, накопленных человечеством за всю его историю и передаваемых в процессе обучения. Генетические факторы определяют потенциальные возможности развития. Однако эти потенциальные возможности не могут раскрыться без контакта организма со средой. Совокупность свойств человека представляет собой результат взаимодействия наследственности и среды. Нельзя преуменьшать ни влияния среды, ни значения генотипа (11).

Морфологические признаки находятся в более жесткой наследственной зависимости. Вследствие этого они трудно поддаются развитию, и поэтому обладают большой прогностической значимостью при оценке спортивных способностей. В таблице 2 приведена степень наследуемости некоторых морфологических признаков у человека. Из нее следует, что наибольшее влияние генетических факторов испытывают продольные размеры тела, меньшее – широтные размеры, и еще меньшее – объемные размеры, т. е. обхват тела (44).

Есть формулы, прогнозирующие окончательную длину тела у новичков в тех видах спорта, где рост имеет важное значение (81):

Таблица 2. Наследуемость некоторых морфологических признаков у человека

Морфологический признак	Наследуемость (%)
Длина тела, верхних и нижних конечностей	85-90
Длина туловища, плеча и предплечья, бедра и голени	80-85
Масса тела, ширина таза и бедер, плечевой кости и колена	70-80
Ширина плеч, голени и запястья	60-70
Обхват запястья, лодыжки, бедра и голени, плеча и предплечья, шеи, талии и ягодиц	60 и менее

Мальчики = (рост отца + рост матери) × 0, 54–4, 5
Девочки = (рост отца + рост матери) × 0, 51 -7, 5

Строение мышечных волокон также играет роль в выборе вида спорта.

Все волокна по скорости сокращения мышцы делятся на медленные – красные и быстрые – белые. Как правило, бегуны на средние и длинные дистанции имеют большую долю медленных мышечных волокон, бегуны на средние дистанции -50–70 %, стайеры – свыше 70 %.

Правильная оценка спортивной одаренности требует учета биологической зрелости, так как в пределах одного паспортного возраста могут быть значительные колебания биологического возраста.

Биологический возраст зависит от темпов индивидуального полового развития. Накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что ускоренный темп полового развития обеспечивает временное превосходство детей в физическом развитии и росте спортивных результатов на ранних стадиях спортивного мастерства. Напротив, нормальный или замедленный темп биологического созревания характеризуется затянутым, но прогностически более благоприятным становлением спортивного мастерства. При прочих равных условиях при отборе преимущество должно быть на стороне ретардантов (замедленный темп полового созревания) по сравнению с аксельратами (ускоренный темп полового созревания) (7).

Двигательные качества также различаются по уровню наследуемости.

Профессор В. А. Таймазов и профессор Е. Б. Сологуб, НГУ имени П. Ф. Лесгафта, (82)определили коэффициенты наследуемости физических качеств, проявляющихся в спортивной деятельности (таблица 3).

Таблица 3
Уровень наследуемости физических качеств спортсменов

№ п/п	Физические качества	Коэффициент наследуемости
1	Скорость двигательной реакции	0,80
2	Частота движений	0,85
3	Скорость одиночного движения	0,64
4	Скорость спринтерского бега	0,70
5	Максимальная статическая сила	0,55
6	Взрывная сила	0,68
7	Координация движений	0,45
8	Суставная подвижность	0,75
9	Локальная мышечная выносливость	0,50
10	Общая выносливость	0,65

Как видно из таблицы, наиболее наследуемыми, а, значит, наиболее прогностичными являются: частота движений, скорость двигательной реакции и суставная подвижность.

Уже сейчас по анализам ДНК специалисты могут рекомендовать родителям отдавать ребенка в определенные виды спорта, скажем, в бег на короткие дистанции или в тяжелую атлетику. Тренер, зная генетический потенциал ребенка, будет целенаправленно подбирать все параметры тренировок. Иными словами, в наше время спортивный отбор на генетическом уровне реален уже при рождении ребенка. Можно ли ставить крест на спортивной карьере атлета, если по результатам анализов его ДНК не соответствует выбору спортивной деятельности? Конечно же, везде есть исключения, и есть примеры, когда такие атлеты становились олимпийскими чемпионами. Однако, такой путь становления долгий, и от атлета потребуются масса усилий для достижения Олимпа. Но есть одно но. В спортивный отбор вмешивается медицинский аспект. Простой пример: атлет с генотипом D/D по гену АКФ (предрасположенность к бегу на короткие дистанции и к тяжелой атлетике) профессионально занимается бегом на средние дистанции или гиревым спортом (к бегу на средние дистанции и гиревому спорту наиболее предрасположены атлеты с генотипом I/I по гену АКФ). Кроме того, что у него будут проблемы с выработкой выносливости, его сердце, генетически не адаптированное к нагрузкам на выносливость будет чрезмерно гипертрофироваться (у атлетов с генотипом I/I гипертрофия будет умеренной). Как постулирует современная спортивная медицина, чрезмерная гипертрофия миокарда является одним из грозных факторов риска заболеваний сердца. Примером тому, ранняя инвалидизация и

преждевременная смерть некоторых спортсменов.

Общие представления

1. Морфологические показатели – наиболее наследуемые признаки (для продольных размеров тела и костной системы это выражено больше, чем для объемных размеров и мышечной системы).

2. В 50 % случаев дети выдающихся спортсменов имеют выраженные спортивные способности; если оба родителя спортсмены, то в 70 % случаев. Тип наследования спортивных показателей – доминантный.

3. У мужчин-спортсменов двигательные способности передаются по мужской линии

4. Выдающиеся спортсмены преимущественно являются младшими детьми в семьях из 2–3 детей.

5. Процент выдающихся спортсменов рожденных в первом квартале года в 4 раза превышает процент рожденных в последнем квартале.

6. В 5–6 летнем возрасте наиболее эффективный отбор в спорт может достигаться за счет выявления генетических маркеров.

7. К генетическим маркерам относятся: антропогенетика (нормостеник, гиперстеник), количественный и качественный гормональный состав в тканях, группа крови, дерматоглифика, состав мышечных волокон, моторное доминирование, индивидуальный профиль функциональной и моторной ассиметрии, тренируемость, определенный генотип (например, по гену АКФ) и т. д.

8. Дерматоглифика позволяет прогнозировать спортивные задатки. Так, у высококвалифицированных спортсменов частота завитков больше (48 %) и более высокий тотальный гребневой счет.

9. Степень тренируемости имеет следующие генетические маркеры: креатинкиназа, аденилаткиназа, фосфоглюкомутаза, иммунный статус (А, В, С локусы в HLA системе) и др. (69, 82).

Дерматоглифика

Какая связь между рисунками на подушечках пальцев и спортивными успехами? Оказывается, все эти дуги, петли и завитки вырисовываются одновременно с формированием нервной системы – на третьем месяце внутриутробного развития

и не изменяются в течение всей жизни. Узоры на коже пальцев – точные генетические маркеры, указывающие на тип нервной системы, психические и физические особенности человека.

На пальцах встречаются 3 типа узоров – дуги, петли и завитки. Формируют их линии, которые ученые именуют гребешками. Общее их количество на всех 10 пальцах называется гребневым счетом.

Если много дуг и петель, а гребневый счет небольшой, ребенку лучше заняться скоростно-силовыми видами спорта, где нужно максимально выложиться в короткое время (бег и плавание на короткие дистанции, метание, тяжелая атлетика, велотрек, коньки-спринт и шорт-трек).

Преобладание завитков при высоком гребневом счете гарантирует успехи там, где требуются сложная координация движений и выносливость (фигурное катание, горные лыжи, теннис, вольная борьба, бокс, фехтование, игровые виды спорта – волейбол или баскетбол).

Промежуточная позиция по этим показателям предполагает ориентацию на выносливость и статическую устойчивость (лыжные гонки, плавание на длинные дистанции, футбол).

Конец форм

Казанские исследователи выявили генетическую предрасположенность к занятиям силовыми видами спорта

Группа исследователей Казанского медицинского университета провела ДНК-диагностику спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, гиревом спорте, пауэрлифтинге и культуризме.

Казанские исследователи провели генетическое тестирование 167 высококвалифицированных спортсменов по гену ангиотензин-конвертирующего фермента (АКФ), по методике, предложенной профессором Рогозкиным В. А. из СПбНИИФК с помощью полимеразно-цепной реакции. АКФ влияет на внутриклеточный метаболизм, гемодинамику и является фактором роста. Ген АКФ существует в двух вариантах (I– и D-аллели). На основании распределения I – и D-аллелей выделяют три генетических варианта полиморфизма: генотипы II, ID и DD. Существует четкая зависимость между генотипом АКФ и активностью АКФ. Так, уровень АКФ в крови выше у носителей генотипа DD, чем у носителей II. Ранние исследования показали, что человек с генотипом II в 7–8 раз выносливее обладателя генотипа DD. В тоже время, человек с генотипом DD имеет более выраженные скоростные и взрывные показатели. На этом

основании, казанские ученые предположили, что генотипы исследуемых групп спортсменов будут отличаться друг от друга. Надо отметить, что силовые виды спорта принципиально отличаются друг от друга. Необходимое качество штангиста – взрывная сила, гиревика – силовая выносливость, пауэрлифтера – абсолютная сила, культуриста – мышечный рост. В результате исследования установлено, что гиревики несут преимущественно I-аллель (маркер выносливости), с частотой 0, 6; а штангисты, пауэрлифтеры и культуристы D-аллель (маркер скорости, силы и мышечной массы), с частотой 0, 71, 0, 61 и 0, 58 соответственно. Гиревики с генотипом II быстрее повышают свое спортивное мастерство по сравнению с обладателями генотипа DD и меньше их имеют какие-либо отклонения в сердечно-сосудистой системе. Известно, что лица с DD генотипом АКФ имеют повышенный риск развития инфаркта миокарда, ишемической и дилатационной кардиомиопатии; у них также чаще встречается гипертрофия миокарда. Поэтому, потенциальным штангистам, и вообще, спринтерам, то есть носителям генотипа DD, нежелательно заниматься гиревым спортом и другими видами, где требуется повышенная выносливость (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.), так как такие нагрузки будут неблагоприятно сказываться на состоянии сердечно-сосудистой системы. С другой стороны, для тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, культуризма и бега на короткие дистанции наиболее благоприятен генотип DD, который способствует повышенным показателям скорости и мышечного роста.

Данные исследования имеют большое значение в медико-генетическом отборе в спорт, так как, уже у новорожденного можно определить спортивные задатки, а также заранее выбрать именно тот вид спорта, который бы не имел отдаленных негативных последствий на здоровье спортсмена.

Специалистами также выделяется большая степень генетической детерминированности следующих психофизиологических особенностей: психосенсорная чувствительность, эмоциональная устойчивость, скорость сенсомоторных реакций, интенсивность и устойчивость внимания, сенсомоторная координация, реакция прогнозирования (11, 73).

Большое значение имеет и тип нервной системы по градации: сильный—слабый. Сила возбуждения нервных процессов определяет высокую работоспособность, устойчивость к помехам и стрессам. Слабость нервных процессов характеризуется противоположными качествами, но отличается высокой

чувствительностью.

Исследования показывают, что среди спортсменов высокого класса по разным видам спорта больше всего представителей сильного типа. Но так как слабость нервных процессов способствует освоению сложной техникой движений, их представителей в большом спорте становится все больше.

Исследователь темперамента спортсменов Б. А. Вяткин пишет: «Сейчас в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта обуздать свои нервы, сохранить нервно-психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику хитроумную тактическую борьбу. Другими словами, современный спорт в отличие от спорта вчерашнего все более и более из борьбы мускулов превращается в борьбу умов и нервов. В таких условиях слабому типу легче проявить свои положительные стороны и добиться успехов в крупнейших спортивных соревнованиях. Может быть именно поэтому в тех видах спорта, которые отличаются длительной работой большой интенсивности (стайерский бег, лыжные гонки и т. д.) очень мало или вообще не обнаруживается спортсменов слабого типа; в тех же видах спорта, которые требуют высокой координации и точности движений, высокого уровня развития интеллекта, быстроты реакции и пр. (плавание, прыжки в воду, спортивная и художественная гимнастика, акробатика, спринт и прыжки, фехтование, бокс, спортивные игры и т. д.), они достаточно широко представлены» (15).

В Приложении 2 дается анкета для определения типов высшей нервной деятельности: сильный-слабый, уравновешенный – неуравновешенный, подвижный-инертный. Она составлена старшим научным сотрудником НГУ имени П. Ф. Лесгафта, кандидатом медицинских наук Г. Г. Макаровым.

На основе типов высшей нервной деятельности формируется темперамент человека, который имеет и специфические психологические характеристики.

В Приложении 3 дается психологическая характеристика темперамента, составленная психологом Б. Н. Смирновым, по параметрам экстраверсии—интроверсии, пластичности-ригидности, эмоциональной возбудимости и темпу реакций.

Экстраверсия указывает на общительность, коммуникабельность спортсменов. Экстраверты более моторно одарены, легче и быстрее приобретают двигательные навыки, чувствуют себя свободно, раскованно, когда оказываются в центре внимания. У интровертов обращенность сознания к самому себе, поглощенность собственными проблемами в напряженной

ситуации приводит к тревожным реакциям, отрицательно влияющим на успешность деятельности. Однако интроверты лучше переносят монотонные, многократно повторяющиеся тренировочные нагрузки, более дисциплинированы, меньше отвлекаются, благодаря чему могут добиваться не меньших результатов, чем экстраверты.

Спортсменов с высокой эмоциональной возбудимостью отличает непостоянство интересов, импульсивность, неуравновешенность, легкость дезорганизации мышления и поведения.

Ригидность как противоположное пластичности – это трудность или неспособность корректировать программу, элементы деятельности и поведения в соответствии с требованиями ситуации.

Темп реакций – это скорость протекания психических процессов и реакций. Чем выше темп, тем успешнее осуществляется спортивная деятельность.

Кроме исследования общих критериев, специалисты в разных видах спорта указывают на наиболее значимые характеристики в том или ином виде спортивной деятельности. Некоторые такие особенности представлены в следующем параграфе.

5.1.2. Предрасположенность к отдельным видам спорта

Баскетбол. Для определения биологического возраста выбрана методика выявления зубного возраста как наиболее оперативная и приемлемая для детей 7–8 лет. Зубная зрелость определяется на основе числа и последовательности прорезывающихся зубов и сопоставления полученных данных с имеющимися стандартами. К восьми годам ребенок в норме должен иметь 10–12 постоянных зубов. Группа испытуемых мальчиков 7–8 лет разделилась на медиантов, имеющих «типичное», т. е. близкое к среднему развитие и ретардантов, имеющих отклонение в биологическом развитии в сторону замедления в пределах 1–2 лет. Ретарданты имеют больший потенциал увеличения роста (38).

Спортивная гимнастика. В спортивной гимнастике масса и длина тела, окружность грудной клетки, форма частей тела и пропорции, паспортный и биологический возраст – вот основные показатели, дающие представление о морфологическом статусе. Следует иметь в виду, что форма рук, ног, позвоночного столба имеют немаловажное значение в будущих успехах новичков. Нежелательно неполное разгибание или переразгибание в

локтевых и коленных суставах, большой поясничный лордоз. Примерно до 7 лет мальчики и девочки по основным морфологическим характеристикам не отличаются друг от друга, а затем отличия становятся более значительными.

Волейбол. В волейболе, где очень важны ростовые показатели, по формулам рассчитывается будущий рост юных спортсменов (18):

Для девочек 10–12 лет = (рост отца × 0, 923) + рост матери / 2

Для мальчиков 10–12 лет = (рост отца + рост матери) × 1, 08 / 2

Гандбол. В гандболе, где важное значение имеет размер кисти, применяется модифицированное определение коэффициента объема ладони, предложенное польским специалистом Я. Червински. Проводятся четыре измерения:

1. Расстояние между конечными точками первого (большого) пальца до пятого (мизинца). Пальцы широко расставлены.

2. Между концом первого пальца и серединой внутреннего края ладони.

3. Длина третьего (среднего) пальца – от основания до конца пальца.

4. Расстояние от основания ладони до основания третьего пальца.

Полученные измерения суммируются и делятся на 4 (количество измерений). От данного коэффициента зависит захват мяча. Спортсмен, обладающий большим коэффициентом объема ладони способен быстрее овладеть более сложными техническими приемами владения мячом (99).

Спортивная аэробика. Важное значение имеют морфофункциональные показатели для достижения высоких результатов в аэробике. При отборе необходимо обращать внимание на морфологические показатели спортсменок: длину корпуса, бедра и голени, окружность плеча, толщину кожно-жировых складок под лопаткой, на животе и голени, показатели мышечной и жировой массы, соматотип.

Следует также учитывать функциональные показатели: частоту сердечных сокращений в покое и после нагрузки, индекс Гарвардского степ-теста, жизненную емкость легких (37).

Легкая атлетика (барьерный бег) Для того, чтобы показывать высокие результаты, необходимо отбирать детей по двум основным качествам: росту и быстроте движений. Для отбора в секцию барьерного бега 12 человек, которые по своим

антропометрическим данным соответствовали бы стандарту барьериста, необходимо просмотреть 50 девочек и 100 мальчиков в возрасте 7–8 лет (72).

Плавание. Одна из первых специалистов по спортивному отбору Н. Ж. Булгакова в плавании разделила антропометрические и функциональные профессионально важные признаки по степени достоверности прогноза развития на три группы.

К первой группе относятся показатели, имеющие чрезвычайно высокую стабильность тенденций индивидуального развития, и, следовательно, являющиеся особенно ценными в прогностическом плане. Это: скелетные размеры, подвижность в голеностопном суставе, мощность и емкость аэробных процессов, обуславливающие результаты в плавании на средние и длинные дистанции. С некоторой натяжкой к данной группе можно отнести вес и жизненную емкость легких и показатель подвижности в плечевом суставе.

Вторую группу составляют показатели, обладающие меньшей стабильностью, но также представляющие интерес для спортивного отбора. Здесь прогноз ожидаемого развития может быть сделан на предпубертатном периоде с вероятностью 50–70 %. Это: силовые характеристики, работоспособность в степ-тесте, длина скольжения (обтекаемость и равновесие тела в воде) суммарное время 4×50 с убывающим интервалом отдыха (как один из показателей «долговых» возможностей, результат в плавании на 50 метров как показатель, характеризующий анаэробную гликолитическую мощность, результаты в плавании на 100 и 200 м.

Показатели третьей группы не представляют ценности для отбора. Даже прогноз на год вперед будет иметь низкую достоверность. К данной группе относятся: максимальное время задержки дыхания (проба Штанге) и скорость падения работоспособности в тесте 4×50 с убывающим интервалом отдыха, характеризующие гликотическую емкость, а также анаэробная компонента в стептесте (12).

Фигурное катание. Велико значение в фигурном катании вестибулярной системы, где встречаются такие быстрые и длительные вращения, как ни в одном виде спорта. Фигуристы с четко выраженной оптимальной динамикой вестибулярно-координационных реакций обладают более быстрой тренируемостью и затрачивают на достижение высокого уровня квалификации на 5–6 лет меньше, чем спортсмены, имеющие беспорядочные изменения координационных возможностей.

С помощью генеалогического анализа выявлен высокий

уровень семейной наследуемости в выборе вида спорта – фигурного катания (42)

Фехтование. В техническом плане выявлен индивидуальный характер двигательной адаптации – моторный профиль спортсмена.

При анализе движений фехтовальщиков были выделены плоскости тела, в которых преимущественно разворачивается движение субъекта: сагиттальной и фронтальной плоскости. Между плоскостями под углом 45^0 проходят диагональные плоскости. На основании проведённых исследований и дальнейшей обработке данных педагогических наблюдений были выделены четыре моторных типа фехтовальщиков: сагиттальный, фронтальный, закрыто-диагональный, открыто-диагональный. Каждый их выделенных типов имеет определённую, специфическую характеристику моторики, которая имеет наследственный характер (80).

Бокс. Большое значение для прогнозов пригодности детей к определенным группам видов спорта, как оказалось, имеют генеалогические данные. По этим показателям можно достоверно прогнозировать адекватное распределение будущих спортсменов в ходе родовой ориентации.

Исследования динамики тренируемости показали, что быстро тренируемые спортсмены, по сравнению с медленно тренируемыми, затрачивают достоверно меньшее количество лет подготовки для достижения одних и тех же квалификационных уровней.

В боксе для выполнения нормативов 1 разряда быстро тренируемые спортсмены затрачивают 0, 5–1 год, а медленно тренируемые – 5–6 лет; для выполнения нормативов КМС, соответственно, 1–3 г. и 7 лет; в кикбоксинге для выполнения нормативов 1 разряда, соответственно, 1 г. и 5–6 лет; нормативов КМС – 2 г. и 6–9 лет.

Таким образом, различия в сроках подготовки спортсменов с разной тренируемостью составляют до 6–8 лет тренировочных занятий. Эти данные показывают, какое огромное значение имеет правильное прогнозирование особенностей индивидуальной тренируемости спортсменов-единоборцев.

При прогнозировании быстрого роста спортивного мастерства спортсменов-единоборцев, помимо традиционно используемых показателей, важно учитывать следующие генетически обоснованные критерии.

• Для спортсменов-боксеров можно прогнозировать быструю тренируемость в отношении первенцев по рождению, с I(0) группой крови. Предпочтительны лица, имеющие большинство

мужчин в составе родственников 2–3 поколений.

Боксеры с медленной тренируемостью вероятнее всего оказываются среди младших детей, родившихся вторыми-четвертыми, имеющих больше сестер, чем братьев. Характерным для них также является наличие в составе семьи родственников, занимавшихся массовой физической культурой и стандартными видами спорта, преимущественно развивающими выносливость.

• Для спортсменов кикбоксеров быструю тренируемость можно прогнозировать при наличии у них ведущей правой ноги и парциального типа доминирования в индивидуальном профиле асимметрии. Положительным прогностическим признаком также является преобладание мужчин в 2–3 поколениях семьи и занятия родственников массовой физической культурой. Особенно важно наличие в семье родственников-единоборцев. Медленную тренируемость кик-боксеров можно полагать в случае одностороннего типа доминирования сенсорных и моторных функций и наличия ведущей левой ноги.(6).

Тхеквандо. Выделен комплекс наиболее информативных генетических маркеров и генеалогических особенностей, спортивно-педагогических, морфофункциональных и психологических критериев, позволяющая дифференцировать быстротренируемых тхеквондистов и медленнотренируемых.

В результате анализа родословных выявлено, что среди родственников тхеквондистов преобладают лица мужского пола, среди самих спортсменов преобладают первенцы по порядку рождения в семье, а высоко – и быстротренируемые тхеквондисты имеют больше родственников-спортсменов, и являются исключительно первенцами.

Быстротренируемые тхеквондисты отличаются меньшей долей жирового компонента в составе тела в отличие от медленнотренируемых.

Спортсмены-тхеквондисты отличаются выраженным преобладанием кожных узоров типа завитков, и меньшей встречаемостью петель.

Среди квалифицированных спортсменов преобладают лица с принадлежностью к третьей группе крови, несколько меньше среди них представителей первой группы крови. Принадлежность ко второй группе крови характеризует спортсменов с низкой и медленной тренируемостью.

Быстротренируемые тхекводисты отличаются большой мышечной силой рук, особенно правой руки.

В физиологическом плане высоко – и быстротренируемые спортсмены отличаются большими анаэробными возможностями и односторонним (правым) индивидуальным профилем

асимметрии.

По темпераменту быстротренируемые тхеквондисты, в основном, являются холериками, флегматики среди них отсутствуют, также среди них преобладают экстраверты с высоким уровнем нейротизма.(5).

Футбол. При изучении спортивно значимых качеств у юных футболистов 7–18 лет наиболее стабильными и мало подверженными развитию оказались характеристики психомоторики: объем поля зрения, скрытый период зрительно-двигательной реакции, частота движений (неотягощенной ногой), реакция перцептивной антиципации, переключение и распределение внимания, мышечно-суставная чувствительность, пространственная дифференцировка и специальная координация (1).

5.2. Этапы спортивного отбора

Этапы спортивного отбора соответствуют этапам системы многолетней подготовки спортсменов. Соответственно выделяется четыре этапа: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений. Рассмотрим более подробно каждый из выделенных этапов.

5.2.1. Первичный отбор (на этапе предварительной подготовки)

На данном этапе проводится спортивная ориентация и первоначальный отбор в секции и детские спортивные школы. Некоторые специалисты выделяют спортивную ориентацию в отдельный этап. Но так как первичный отбор проходит в течение довольно длительного времени – не меньше полутора лет, а в среднем -2 года, то целесообразно объединить эти мероприятия.

Спортивная ориентация проводится с целью привлечения детей и подростков к занятию спортом. В среднем, в ДЮСШ приглашаются дети 7–9 лет, но в некоторых видах спорта, особенно в художественных, набор начинается в 4–6 лет. Другие виды спорта, в частности, силовые принимают новичков в возрасте 11–13 лет, есть виды спорта, куда не поздно записаться и в 15–16 лет.

Тренеры просматривают детей в детских садах и школах, на уроках физкультуры, в ходе массовых стартов и подвижных игр, дают объявления в газеты, на радио, телевидение. Знаменитые спортсмены проводят мастер-классы, выступают перед детской аудиторией, проводят соревнования на кубок собственного имени. После задачи привлечения детей в спортивные клубы ставится задача отобрать наиболее одаренных к конкретному виду спорта. Для этого проводятся мероприятия по определению генетической предрасположенности к занятиям спортом, о которой шла речь выше, и различные виды первичного отбора.

В первую очередь, осуществляется медицинский отбор, в ходе которого выявляются противопоказания к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности.

Также измеряются антропометрические показатели и проводятся тесты, определяющие уровень физического развития.

Например, в мини-футболе проводятся тесты по общефизической подготовке и по специальной физической подготовке.

Упражнения для оценки уровня общей физической подготовленности:

1. Бег 30 м с высокого старта, с
2. Бег 300 м, с
3. Челночный бег 3×10 м, с
4. Прыжок в высоту с места, см
5. Прыжок в длину с места, см
6. 6-минутный бег, м
7. Метание набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из-за головы, см
8. Подтягивание на перекладине, раз
9. Отжимания из упора лежа на полу, раз

Упражнения для оценки уровня специальной подготовленности:

1. Жонглирование мячом ногами (поочередно правой и левой ногой), раз
2. Жонглирование мячом головой, раз
3. Бег 30 м с ведением мяча, с
4. Ведение мяча по «восьмерке», с
5. Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий
6. Комплексный тест (ведение мяча, обводка стоек и удар в ворота), с (3).

Функциональное тестирование выявляет состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной систем, вестибулярного аппарата и др. Выявляются аэробные и анаэробные возможности. Часто функциональные тесты проводятся одновременно с тестами, определяющими физическое развитие новичков.

Так, в секции борьбы принимают после выполнения 8 комплексных тестов, обладающих для этого вида спорта наибольшей прогностичностью.

Тесты для борцов 8–9 лет следующие:

1. Задержка дыхания на вдохе, (с)
2. Воспроизведение оптимальной амплитуды движения (град)
3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (кол-во)
4. жизненная емкость легких (мл)
5. Теппинг-тест (кол-во)
6. Гимнастический мост (см)
7. челночный бег 2×10 с кувырками, (с)
8. Бег 500 м (мин, с) (86)

В спортивных играх выявляют способность к тактическим действиям, которая формируется на основе

психофизиологических показателей.

Так, одаренность к гандболу включает следующий комплекс психофизиологических свойств: базисные свойства нервной системы, скорость и точность двигательных реакций, скорость приема информации, точность оценок пространственно-временных характеристик движений, тонкость кинестетических восприятий, дифференцировка мышечных усилий, свойства внимания, оперативность мышления, образование и переделка динамических стереотипов. Количественная характеристика этих показателей определяется соответствующими тестами (99)

Также количественно определяются и характеристики технико-тактических действий.

Так, юных баскетболистов 7–8 лет оценивают по следующим показателям: подборы мяча, перехваты мяча, количество результативных передач, количество удачных игровых действий, количество потерь мяча, количество бросков с игры, количество результативных бросков с игры, количество результативных штрафных бросков, эффективность игровых действий (38).

В командных спортивных играх важна способность к взаимодействию. Она связана, прежде всего, с такими чертами темперамента как экстраверсия, которая характеризует открытость личности, общительность, легкость завязывания контактов, а также с пластичностью, которая способствует гибкости в общении.

При первичном отборе основными психологическими показателями являются: желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий (89).

В это время проводятся первые соревнования. Важно оценить стремление новичка бороться и побеждать, способность переносить поражения, наличие уважения к соперникам и судьям.

Чаще всего в спортивные школы детей приводят родителей, и от заинтересованности родителей в успехах своих детей во многом зависит, как сложится спортивная карьера. Тренеру необходимо иметь тесный контакт с родителями. С этой целью тренер проводит беседы с родителями, а также анкетный опрос. Анкета для родителей может содержать следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы своего ребенка способным к спорту?
2. Какой вид спорта считаете для него подходящим? Почему?
3. Какой задачей будете руководствоваться, рекомендуя ребенку поступить в ДЮСШ (укрепление здоровья, воспитание характера, раскрытие дарования, достижение спортивной славы или другие задачи)?

4. Какую цель поставите перед ребенком?

5. Занимались ли Вы спортом? Каким? Каких добились результатов?

6. Есть ли у Вашего сына (дочери) другие увлечения? Поощряете ли Вы их? (11).

После 2–3 лет первичного отбора ставится задача отобрать среди занимающихся спортом лиц, готовых сделать спорт своей профессией. С этой целью проводится второй этап отбора.

5.2.2.Отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации)

О спортивной пригодности могут с относительно высокой вероятностью свидетельствовать следующие критерии:

– уровень достижений,

– темп повышения результатов,

– стабильность достижений.

Критерий уровня достижений

Обладающие нужными качествами юные спортсмены:

– добиваются хороших и выдающихся результатов,

– показывают в соответствии со спецификой избранного вида спорта высокий уровень физического развития,

– демонстрируют высокую спортивную технику,

– обладают незаурядными тактическими способностями, умеют правильно и целесообразно действовать в меняющейся обстановке,

– проявляют адаптационные способности выше среднего уровня, благодаря чему по сравнению с другими могут тренироваться чаще, с большим объемом и интенсивностью,

– обладают выдающимися специфическими психическими задатками и установками; идут на оправданный риск, отличаются устойчивым поведением как при удачах, так и при неудачах.

Критерий темпа роста достижений

Большей спортивной пригодностью обладают те юные спортсмены, которые:

– быстрее других повышают свои соревновательные результаты, поэтому быстрее достигают высокого спортивного класса,

– раньше других осваивают наиболее результативную спортивную технику и адаптируются к повышенным специальным нагрузкам,

– быстрее прогрессируют в отношении необходимых для данного вида спорта психических предпосылок и установок на достижения; это в особой мере относится к темпам развития волевых качеств и психической выносливости.

Критерий стабильности достижений

Преимущества при отборе дают тем юным спортсменам, которые:

– обнаруживают большую способность к стабильным достижениям на соревнованиях, а также способность устанавливать на крупных соревнованиях новые рекорды или высшие достижения; частными проявлениями этих способностей будут: более стабильный уровень совершенства техники и тактики, а также более устойчиво выраженные специфические физические способности, благодаря чему постоянно развиваются достижения,

– показывают от обследования к обследованию высокую преемственность положительных оценок медико-функциональных параметров достижений,

– обладают в психологическом отношении стабильной повышенной готовностью;

Это проявляется главным образом в более устойчивом целесообразном поведении перед соревнованиями и во время соревнований, в повышенной устойчивости к психической нагрузке (96).

Имеет смысл прослеживать динамику обучаемости, которая выражается в темпах прироста объективных показателей успешности обучения. Величину прироста обычно вычисляют по формуле Bryde

$$W = \frac{100\ (V_2 - V_1)}{0{,}5\ (V_2 + V_1)}(\%),$$

где V_1 и V_2 – исходный и конечный результаты, а W – величина прироста.(28)

Виды отбора такие же, как и на предыдущем этапе.

Медико-биологический отбор выявляет отклонения в

здоровье учащихся спортивных школ, какие не были выявлены ранее, а также, которые может быть появились в процессе профессионального занятия спортом.

В программах ДЮСШ по многим видам спорта есть контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке по возрастам от поступления юного спортсмена в спортивную школу до ее окончания.

Физиологические и биохимические исследования отслеживают, как юные спортсмены адаптируются к возросшим нагрузкам, как они восстанавливаются после них, также определяется потенциал резервных возможностей организма.

О психологических исследованиях в теннисе знаменитый тренер Шамиль Тарпищев сказал в интервью следующее:

«Существует также психологическое тестирование, которое позволяет определить, склонен ли ребенок, например, к творческой работе, есть ли у него нацеленность на результат. Ведущие теннисные академии мира не берут детей с нацеленностью на деньги – из них, как правило, хороших спортсменов не получается. Но если есть стремление быть первым, то в психологическом плане этот человек уже представляет интерес. А поставить точный «диагноз» – будет ребенок играть или нет – можно к 12 годам».

После освоения базовых элементов формируется индивидуальный стиль деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности – характерная для данного индивида система навыков, методов, приемов, способов решения задач той или иной деятельности, обеспечивающая более или менее успешное ее выполнение.

В спортивных играх занимающиеся начинают разделяться по игровым амплуа: нападающий, защитник, вратарь т. д. В разноплановых видах спорта, например, таких, как легкая атлетика сначала выбирается ее вид, а затем происходит внутренняя специализация. К примеру, в легкоатлетическом беге спортсмены делятся на спринтеров, стайеров, или бегунов на средние дистанции. Внутри выбранной специализации также происходит индивидуализация стилей деятельности.

Выбор индивидуального стиля зависит от многих причин: весоростовых показателей, соматотипа, технико-тактических, физических и функциональных возможностей, от типа темперамента, черт характера, личных предпочтений, или даже моды.

Так, в боксе различают атакующий и контратакующий стиль.

Боксер контратакующего стиля должен обладать следующими характеристиками:

– антропометрические данные спортсмена (относительно высокий рост и длина конечностей);

– типологические свойства НС (сила, уравновешенность, подвижность нервных процессов);

– волевые качества (целеустремленность, выдержка и самообладание);

– физические качества (время реакции, быстрота боевых действий, реакция на движущийся объект, реакция предугадывания);

– устойчивость сенсомоторных реакций;

– технико-тактический арсенал – это длинные удары, хорошее передвижение, приемы защиты – с использованием рук, соблюдение оптимальной дистанции;

– специализированные чувства (чувства дистанции и времени удара) и др. (48).

В фехтовании на стиль деятельности рапиристов влияют такие индивидуально-типологические особенности, как экстравертированность—интровертированность. В боевом арсенал экстравертов атакующие действия занимают 55 % от общего объема применяемых средств, что дает основание отнести их к атакующему боевому типу фехтовальщиков, а интровертов к типу бойцов активной обороны, так как объем атакующих действий у них составляет 36 % (68).

Заслуженный тренер Озолин Н. Г. рекомендует тренерам завести журнал, в который нужно заносить все интересующие данные о каждом ученике. Среди них – условия жизни спортсмена: состав семьи, средний заработок на человека, условия квартиры.

Нужно отметить также условия работы ученика, его учебы, отдыха, количество часов свободного времени, чем увлекается спортсмен помимо спорта. На основании наблюдений надо сказать о моральных и волевых качествах ученика (дисциплина, трудолюбие, настойчивость, коллективизм, смелость, воля, бойцовские качества и др.). Надо также оценить возможности нервной деятельности (59).

Исследователь профессионально важных качеств В. Л. Марищук пишет о динамике моральных качеств: «Некоторые личностные, психические и психомоторные качества в школьном возрасте весьма динамичны, а другие стабильны. Так, довольно устойчивыми (часто от 3-го до 10-го класса) являются такие личностные черты, как честность – лживость, трудолюбие-лень, коллективизм-эгоизм, дисциплинированность-неисполнительность), сохраняющиеся у 42–65 % обследованных лиц». (51).

Таким образом, степень развития моральных качеств можно оценить уже в детском возрасте.

5.2.3. Отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации)

Критерии отбора на данном этапе сохраняются: уровень, темп и стабильность достижений. Только значимость достижений повышается. Спортсмены привлекаются в различные юношеские сборные – клубные, региональные, страны, а некоторые и во взрослые сборные для участия в первенствах России, Европы, мира, Олимпийских игр.

Перспективность кандидатов в сборные команды определяется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к выполнению больших по объему и высоких по интенсивности тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях. Основной формой отбора служат соревнования. При этом учитываются не только результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течении текущего года, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.(93).

Решающее значение приобретает психологическая готовность к конкретному соревнованию. Основатель спортивной психологии А. Ц. Пуни определил компоненты состояний боевой готовности:

1. Трезвая уверенность в своих силах
2. Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу
3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения
4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних влияний
5. Способность управлять своими мыслями и чувствами, поведением (67).

Смысл профессиональной тренировки состоит в развитии сильных качеств и подтягивании отстающих. Но в то же время существует возможность компенсировать слабые стороны подготовки другими характеристиками.

Так, например, специалист по отбору в спортивных играх М. М. Бриль определил на примере баскетболистов компенсируемые психологические качества.

Показатели оперативного мышления компенсируются скоростью приема информации, быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания. Те испытуемые, которые получили низкие ранги при исследовании оперативного мышления, повысили свой суммарный ранг за счет именно этих функций.

Показатели скорости приема информации компенсируются дифференцировкой мышечных усилий и тонкостью кинестезических восприятий. Можно прийти к выводу, что все процессы, связанные с сенсорной сферой человека, прямо зависят от скорости приема информации. Эта функция – одна из наименее компенсируемых.

Распределение внимания компенсируется его интенсивностью, устойчивостью, точностью РДО, скоростью простого реагирования.

Интенсивность внимания компенсируется способностью к его переключению и точностью кинестезических восприятий. Вообще эта функция может быть отнесена к наименее компенсируемым наряду с предыдущей.

Переключение внимания компенсируется его интенсивностью и распределением и скоростью и точностью (особенно первой) двигательных реакций.

Устойчивость внимания компенсируется скоростными и качественными проявлениями оперативного мышления, точностью РДО, дифференцировкой мышечных усилий.

Точность оценок пространственно-временных характеристик движений (на основании показателей исследования РДО) компенсируется быстротой двигательного реагирования и в значительно меньшей степени скоростными и качественными проявлениями оперативного мышления. Таким образом, и эта функция компенсируется в малой степени.

Скорость двигательных реакций компенсируется показателями оперативного мышления, распределения внимания и его устойчивости, дифференцировки мышечных усилий.

Точность кинестезических восприятий компенсируется скоростью двигательных реакций.

Дифференцировка мышечных усилий компенсируется интенсивностью и устойчивостью внимания и скоростью двигательных реакций.

В целом к наименее компенсируемым психологическим функциям относятся скорость приема информации, переключение внимания, реакция на движущийся объект, а к наиболее компенсируемым – сенсомоторная координация, реакция прогнозирования и сложные реакции (11).

Медицинский отбор должен проводиться с особой тщательностью. Очень трудно провести грань между патологическими изменениями организма и положительными приспособительными его реакциями на большие нагрузки. Поэтому квалификация медицинского персонала и уровень медицинского оборудования все время должны повышаться.

Большое значение на этой стадии отбора имеют социально-психологические характеристики. При отборе в сборные команды должна учитываться психологическая совместимость ее членов, психологический климат в команде, уровень групповой сплоченности.

В Приложении 6 даются групповые упражнения, составленные кандидатом психологических наук Л. Г. Чернышевой, с помощью которых можно, во-первых, оценить уровень групповой сплоченности, умения взаимодействовать с друг с другом в одной команде, понимания состояния партнеров по команде, а, во-вторых, повысить уровень групповой сплоченности в конкретной спортивной команде.

Огромное влияние на спортивную карьеру оказывают взаимоотношения спортсмена и тренера. Не только тренер оценивает ученика по различным характеристикам, но и ученик со временем приобретает собственное мнение по поводу спортивной деятельности, и может начать критично оценивать работу тренера. Эффективное взаимодействие тренера и спортсмена может продолжаться только в том случае, если тренер был, есть и останется непререкаемым авторитетом для спортсмена и человеком, с которым полезно и просто приятно общаться.

5.2.4. Отбор в спорт высших достижений (на этапе спортивного совершенствования)

Этот этап характеризуется максимальной реализацией индивидуальных возможностей.

На данной стадии отбора в сборные команды отбираются наиболее квалифицированные спортсмены, а на самом высоком уровне – так называемые элитные спортсмены или эталонный контингент. Чтобы отобрать таких спортсменов, моделируются наивысшие морфофункциональные показатели, личностные характеристики, параметры технико-тактической подготовленности, и на основании полученных образцов оцениваются и отбираются лучшие кандидаты.

Специалист по биомеханике спорта А. В. Самсонова,

профессор НГУ имени П. Ф. Лесгафта, исследовала рост сильнейших спринтеров и барьеристов мира. Если у спринтеров может быть большой разброс показателей роста, то у барьеристов он сужен, так как для преодоления барьеров желателен высокий рост, но для преодоления пространства между барьерами слишком высокий рост не желателен. Поэтому у призеров Олимпийских игр в барьерном беге существует определенная область значений роста, и размах вариации в этой области минимален (72).

Большую трудность вызывает составление психологических модельных характеристик, поэтому существуют как необходимые количественные показатели по отдельным психологическим тестам, так и качественный анализ комплекса профессионально важных психологических качеств.

Так, в керлинге уровневый анализ познавательных характеристик квалифицированных спортсменов-керлингистов показал, что наиболее развитыми являются сенсомоторные характеристики (мышечно-суставная чувствительность, время простой и сложной сенсомоторной реакции), визуальное и кинестетическое восприятие, зрительные, двигательные и осязательные представления, избирательность и концентрация внимания, переключение внимания и познавательный контроль в процессе восприятия – высокая осознанность перцептивных процессов, объем кратковременной и долговременной вербальной памяти, смешанный и моторный типы запоминания, образное и вербально-логическое мышление, продуктивное творческое воображение.(4).

Также сравниваются квалифицированные и элитные спортсмены.

Например, в теннисе, сопоставление результатов исследования теннисистов высших спортивных разрядов и эталонного контингента выявило достоверные различия показателей РДО, реакции на чувство времени, скорости переработки информации, реакции прогнозирования, оперативного мышления, скорости образования динамических стереотипов, кинестезической чувствительности и сенсомоторной координации. Следовательно, эти показатели находятся среди тех, которые и «делают» этот контингент эталонным.(11).

В исследовании двух групп единоборцев: первая состояла из заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, вторая – из мастеров спорта, выявлено, что группа выдающихся единоборцев превосходит мастеров спорта по показателям, определяющим быстроту восприятия и переработки

информации (8).

Патриарх футбола Николай Старостин так говорил о лучшем вратаре мира Льве Яшине: «Техническое мастерство Яшина виртуозно. Он на «ты» с любым мячом, летит ли тот под штангу или скользит по земле. Яшин не страшится ближнего боя, непробиваем и с дальних дистанций. Он высок, подвижен и гибок. Его удары точны. Мяч он вбрасывает руками внезапно и далеко. Совокупность таких достоинств не часто, но все-таки встречается и у других вратарей, но нет у них столь развитого шестого чувства, интуиции, которая помогает синхронно мыслить и творить» (92).

Жизнь диктует необходимость пристального внимания к моральным качествам спортсменов высокого класса. Если всенародно известный и любимый спортсмен совершает неэтический поступок, что иногда случается, то это приносит урон, прежде всего, моральному состоянию общества, и наносит удар престижу страны.

Моделирование соревновательной деятельности происходит, как правило, в определении процентного соотношения тех или иных эффективных действий.

Например, в фехтовании подсчитаны в процентном соотношении объем и результативность соревновательных действий высококвалифицированных мужчин-рапиристов. Эти данные сведены в таблицу, которая приводится ниже (71).

Таблица 4. Объемы и результативность главных разновидностей боевых действий (%)

Главные разновидности боевых действий	Показатели применения	Статистические характеристики	
		X	± σ
атаки	объемы	52,07	10,83
	результативность	71,84	6,14
контратаки	объемы	6,1	5,70
	результативность	56,67	5,08
защиты с ответом	объемы	38,42	10,11
	результативность	62,24	3,37
ремизы (повторные уколы)	объемы	3,41	2,10
	результативность	64,26	13,15

Высшие достижения устанавливаются при наличии спортивной формы.

Спортивную форму характеризует состояние наивысшей готовности спортсмена на определенном этапе спортивного

совершенствования (в рамках годичного или многолетнего цикла тренировки) В состоянии спортивной формы спортсмен демонстрирует максимальный для себя спортивный результат (88)

Состояние «спортивной формы» отличается относительной устойчивостью во времени и зависит от ряда факторов: специфики вида спорта, индивидуального морфофункционального статуса спортсмена, его квалификации, состояния в данный момент и режима тренировочных воздействий. Избирательное отношение к этим факторам создает необходимые условия и предпосылки для целенаправленного управления спортивной формой с целью максимальной реализации спортсменом в предстоящих соревнованиях. Их упорядочение во времени (спортивный календарь) – также одно из условий для поиска наиболее удачной модели становления и сохранения спортивной формы на данный период времени.

Опыт лучших специалистов и их воспитанников показывает, что чем выше квалификация спортсмена, тем меньше времени ему необходимо для перехода из состояния высокой тренированности в состояние спортивной формы. Объективные границы, в рамках которых возможно достижение спортивной формы и ее сохранение, определяются спецификой соревновательной дисциплины, величиной и характером вложенного усилия, степенью усталости, а также динамикой процессов восстановления и сверхвосстановления организма. По-видимому, речь идет не столько о емкостных возможностях устойчивых (базисных) компонентов спортивной формы, сколько об оперативных. Нет никакого сомнения, что объективные условия и предпосылки для большей динамики спортивной формы будут существовать в кратковременных по усилию видах спорта: прыжках, метаниях, спринте и других, тогда как в видах спорта, связанных с огромными расходами вещества, энергии и информации, периоды достижения спортивной формы и ее сохранения будут более продолжительными (27).

Большое искусство тренера и умение самого спортсмена состоит в том, чтобы достигать пика спортивной формы в день и час главнейших соревнований.

Задачей специалистов, отвечающих за подготовку спортсменов к конкретному соревнованию, является определение уровня спортивной формы кандидатов к моменту предстоящих соревнований, и определение на этом основании состава команды и участников.

Необходимым условием успешного выступления является соревновательная надежность. Под надежностью понимается

высокая степень вероятности безотказного выступления спортсмена в соревнованиях с заданной результативностью. Высшая результативность действий спортсмена и устойчивость этого уровня в экстремальных условиях является важнейшим компонентом надежности (24).

Надежность соревновательной деятельности обеспечивается качественно-своеобразным комплексом личностных особенностей. Их общей чертой является связанность с реализацией функции контроля, регулирования уровня деятельности. К таковым относятся: объективность, критичность, волевой контроль, эмоциональная устойчивость, способность к разумному риску и разумной осторожности, адекватно высокую уверенность в успехе. Они дополняются отдельными интеллектуальными и эмоциональными качествами личности, которые способствуют регулировке двигательной активности: высокий уровень абстрактного мышления, сензитивность и тревожность (54).

Каждый этап спортивного отбора характеризуется определенной технологией, которая будет рассмотрена далее.

Глава 6. Технология спортивного отбора

Технология спортивного отбора такая же, как и в любом профессиональном отборе, то есть включает четыре последовательных компонента: профессиография, диагностика, прогнозирование, принятие решения. Рассмотрим более подробно каждый из них.

6.1.1. Профессиография

Профессиография как система требований к определенной профессии в спорте не нашла пока широкого применения. Можно лишь назвать отдельные виды спорта, в которых проведены профессиографические исследования.

К таким видам спорта относится футбол.

На основе теоретических данных и практического опыта удалось построить комплексную профессиограмму футболиста, учитывающую требуемые, нормативные характеристики деятельности и личности. Данная профессиограмма носит обобщенный характер, содержит модель «готового специалиста», включает в себя такие компоненты, как характеристики деятельности – цели, содержание, операционально-технологический состав, условия; характеристики субъекта деятельности – функции, физические спортивно важные качества (ФСВК), ПСВК, уровень тактикотехнического мастерства.

Данная профессиограмма может быть уточнена и дополнена характеристиками игрока на различных этапах спортивной карьеры.(58)

Спортивная профессиограмма футболиста

I. Компоненты деятельности	Характеристики спортивной деятельности в футболе
Цели деятельности	Гармоничное физическое и психическое совершенствование; Победа над командой соперника в соревновательной борьбе;

Содержание деятельности	Игра в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд численностью по 11 человек; используя ведение и передач мяча ногами или другой частью тела (кроме рук); предполагает интенсивные и длительные психофизические нагрузки, быстроту и разнообразие действий
Операционально-технологический состав деятельности	Тренировочная деятельность – комплексное развитие физических и психических качеств, совершенствование технико-тактического мастерства; соревновательная деятельность – согласованные действия в команде с целью забить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои; основные технические приемы и действия – техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с резкими изменениями скорости, направления бега; сочетание бега с остановками, прыжками, поворотами; техника владения мячом: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча, специфический приём, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии
Условия деятельности	Пространственно-временные: Футбольное поле – прямоугольник длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м.; для международных матчей длина поля от 100 до 110 м., ширина от 64 до 75 м. Продолжительность игры – 90 мин (2 тайма по 45 мин с перерывом 15 мин). Физические: Различные погодные и температурные условия, в том числе и неблагоприятные Организационные: Тренировочная деятельность носит структурированный по условиям си содержанию характер, определяется особенностями спортсменов, уровнем их подготовки и мастерства, целями и задачами этапа спортивной карьеры; соревновательная деятельность строго регламентирована спортивными правилами, соблюдение которых контролируется судейством. Социально-психологические: Тесное взаимодействие и согласованность с членами своей команды на тренировках и соревнованиях; Противостояние команде соперника; Игра в условиях значительного количества наблюдателей – зрителей, болельщиков своей команды и команды-соперника Общая характеристика условий: Экстремальные, в ограничении пространства и времени, связанные с риском травмирования.
II. Характеристики субъекта деятельности	Требования к футболисту
Функции	Зависят от игрового амплуа: вратарь, игроки линии защиты, игроки линии нападения; определяются тенденцией к универсализации и взаимозаменяемости функций в современном футболе

Физические СВК	Общее состояние здоровья морфо-функциональные свойства организма биомеханические параметры антропометрические и физические характеристики Двигательные и игровые качества: сила быстрота гибкость ловкость скоростная и силовая выносливость координационные способности
Психические СВК	Психомоторные свойства: Скорость сенсомоторной реакции Зрительно-моторная координация Познавательные характеристики: Зрительная, тактильная и мышечно-суставная чувствительность Целостность, дифференцированность зрительного и кинестетического восприятия Концентрация, распределение, устойчивость внимания Предметно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое мышление Зрительно-пространственное воображение Креативность Свойства темперамента – зависят от игрового амплуа; предпочтительна сильная и средне-сильная нервная система Личностные качества. Эмоционально-волевые характеристики: эмоциональная устойчивость, целеустремленность, настойчивость, терпение, смелость, решительность, упорство, сознательная волевая регуляция, оптимизм, жизнерадостность. Коммуникативные характеристики: общительность, стремление к сотрудничеству, доброжелательность, дружелюбие, партнерские отношения. Нравственные характеристики: честность, чувство патриотизма, взаимовыручка, ответственность, обязательность, надежность, соблюдение социальных и групповых норм и правил Ценностно-мотивационные характеристики: направленность на процесс и результат спортивной деятельности; ориентация на гуманистические ценности в спорте; мотивация достижения успеха Характеристики самосознания: высокая адекватная самооценка, реалистичный высокий уровень притязаний, спортивное честолюбие.
Уровень тактико-технического мастерства (определяется в зависимости от этапа спортивной карьеры)	Эффективность технических действий и приемов; эффективность борьбы за мяч; понимание и реализация тактики игры; творческое поведение в поливариативной ситуации игровой деятельности и т.п.

Данная профессиограмма может служить отправной точкой для разработки профессиограмм в других видах спорта.

6.1.2. Диагностика

Диагностика всех звеньев системы подготовки спортсмена проводится, как правило, методом тестирования, дополняемого педагогическим наблюдением, анкетированием, беседой, анализом документов.

Специалист по отбору М. С. Бриль определяет принципы тестирования.

Особое внимание при разработке тестов надо уделять их валидности. Валидный – измеряющий точно то, что должно измеряться

Исследователь определением валидности доказывает правомерность собственной гипотезы о том, что рассматриваемые элементы теста характеризуют именно те качества личности, которые должны быть выявлены.

Показателем валидности группы прогностических переменных является коэффициент множественной корреляции. Поскольку в большинстве случаев приходится исследовать проявления способностей косвенным путем, через сравнение неэквивалентных показателей, возникает проблема изучения надежности принятых оценок. Особое значение этому придается в исследованиях с применением тестовых испытаний, дающих неоднозначные количественные переменные. Решение проблемы осложняется, если тес ты построены на взаимодействии испытуемых, что особенно ценно при отборе в спортивные игры и в виды спор та типа единоборств. При этом смена «противника» отражается на изменчивости всей группы, что вынуждает проводить специальные исследования по определению устойчивости классификации тестов.

Как правило, в таких случаях ведутся поиски производных показателей, которые могут служить коэффициентом устойчивости.

Однако при отборе практический интерес представляет не только устойчивость тестов к экстремальности условий, но и стабильность результатов их проведения в нормальных условиях, что является вторым критерием надежности. С целью проверки стабильности комплекса (батареи) тестов необходим эксперимент, который заключается в троекратном проведении с возможно полной стабилизацией всех условий.

Теоретические положения применения системы тестовых испытаний при отборе предусматривают также определение эквивалентности принятых оценок, т. е. соответствия показателей тестирования показателям точных стандартных методик. (11).

При проведении обследований должны быть соблюдены два непременных условия: мотивированность и стандартность. Без обеспечения положительного отношения и заинтересованности в результатах невозможно получить достоверной информации, поэтому так важно создать во время обследования непринужденную обстановку, способствующему хорошему контакту между экспериментатором и испытуемым.

Требование стандартности означает, что обстановка, внешние условия и методы проведения должны быть одинаковы во всех обследованиях. Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры могут повлиять на получаемые результаты (63)

Ценность диагностики состоит не только в оценке сиюминутного состояния спортсмена, а, главным образом, в прогнозировании его дальнейшей успешности.

6.1.3. Прогнозирование

Диагностика позволяет определить, насколько спортсмен будет успешным в будущем. Для примера приведем наше исследование по спортивным играм.(75)

Были протестированы по мотивационному, интеллектуальному и эмоциональному компонентам личности новички секций по баскетболу, волейболу, гандболу и настольному теннису. На основании результатов скорости и точности переработки информации (тест «Кольца Ландольта») был сделан прогноз перспективности испытуемых. Через два-три месяца мы спросили опытных тренеров данных групп, кого из начинающих спортсменов они считают перспективными. Оказалось, что наши с ними оценки совпали. Таким образом, высокие характеристики процессов переработки информации совпадают с высокими параметрами игровой деятельности уже на начальном этапе обучения спортивным играм.

Годичная динамика овладения техникой и тактикой спортивных игр показала различную их зависимость от уровня развития физических и психологических качеств.

В настольном теннисе в начале обучения технико-тактическими приемами лучше овладевали дети физически более подготовленные. Этим, видимо, и объясняется, что на практике при отборе новичков тренеры обращают внимание, в основном, на уровень физического развития кандидатов. Однако, уже к концу первого года занятий, дети, обладающие более высоким уровнем развития психологических качеств, опережали своих более физически подготовленных сверстников по скорости и качеству обучения технико-тактическим действиям.

В гандболе наблюдалась та же тенденция, даже более усиленная. Уровень развития физических качеств к концу первого года занятий имел отрицательную корреляцию с овладением тактикой игровых действий, в то время как психологические качества выступали в качестве доминантного фактора успешности обучения.

Эти факты свидетельствуют, что уже на начальном этапе обучения подтверждается зависимость технико-тактической подготовленности в игровых видах спорта от уровня ряда наиболее важных психологических качеств, которая особенно значимо обнаруживается у спортсменов высокой квалификации.

Спортивные игры отличаются тем, что в них ведущая роль принадлежит информационным процессам, проходящим в сенсорном поле с последующей переработкой в высших отделах

мозга.

Определение способностей для занятий спортивными играми тесно связано с поиском детей, обладающих не только потребными показателями физических качеств, физического развития, но также особо одаренных в интеллектуальном отношении, которые могут быстро и правильно ориентироваться в игровом пространстве и времени, оценивать игровую ситуацию, и на этой основе принимать решения. Следовательно, предикаторами первичного отбора в спортивных играх становятся психологические качества на фоне достаточно высоких показателей физических качеств, физического развития.

Такого же мнения придерживаются специалисты в спортивном ориентировании. В этом виде спорта предпочтение отдается новичкам, одаренным, прежде всего, в интеллектуальном отношении как генетически более консервативному, а физическим качествам как более тренируемым, при отборе не отводится первостепенная, но также важная роль (14).

Хотя общепризнано, что отбор должен быть комплексным, только в этом случае можно говорить о надежности прогноза, в разных видах спорта различные виды отбора выходят на первый план. В одних видах спорта первостепенным является первичный отбор по физическим качествам, в других – по психологическим характеристикам. Здесь критерием является наибольшая прогностичность развития тех или иных качеств для успешности спортивной деятельности на высоком уровне.

6.1.4. Принятие решения

В принятии решений обычно участвуют несколько специалистов.

Успешный селекционер, работавший в футбольной команде ЦСКА под началом В. Г. Газаева так рассказывает о своей работе:

Я просматривал кассеты, смотрел игроков, делал по ним определенные выводы, которыми делился. Но последнее слово всегда было за главным тренером. Вообще у нас многие, на мой взгляд, не достигают успеха в подборе игроков потому, что изначально подходят ко всему с завышенными требованиями: вот смотрит кассету тренер российской премьер-лиги, ему нужен нападающий или правый полузащитник, и подыскивает себе такого игрока, который был бы похож на Месси. Двойников нет, и не надо стремиться к тому, чтобы найти несуществующее. Мы в своей работе исходили совершенно из других критериев. Георгич определял какой-то набор качеств, необходимых для нашего потенциального новичка, и мы искали игрока, который в той или иной степени ими обладал, чтобы мы могли их в нем развить, дабы нивелировать отсутствие других определенных качеств. Именно так, путем развития, мы и получили в итоге Вагнера, Жо, Красича, Жиркова (16).

Принятие решения о приеме в команду, о допуске на ответственные соревнования – конечный пункт долгого и кропотливого процесса технологии отбора на каждом этапе спортивного отбора. У тренера для этой цели должны быть помощники, в том числе и психологи, о деятельности которых будет рассказано в следующей главе.

Глава 7. Психологический отбор в спорте

7.1. Этапы психологического отбора в спорте

Психологический отбор в спорте – часть комплексного спортивного отбора, это – исследование психических процессов, состояний и свойств спортсменов на различных этапах системы многолетней подготовки.

Этапы психологического отбора соответствуют общим этапам спортивного отбора и включают в себя последовательно четыре компонента: исследование психологической предрасположенности к занятию спортом, выявление наличия психологических профессионально важных качеств для избранного вида спорта; определение динамики развития психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта; оценка сформированности психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта.

7.1.1. Исследование психологической предрасположенности к занятию спортом (на этапе первичного отбора)

Исследуются, в первую очередь, наследственные характеристики, которые обеспечивают пригодность к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности. Для этого сначала надо определить требования со стороны психологических профессиональных качеств к избранному виду спорта, а затем выявлять задатки и способности кандидата для профессионального занятия спортом. Какие качества нужны для того или иного вида спорта, определяют обычно по модельным характеристикам спортсменов высокого класса.

Так, например, в плавании в исследовании «чувства воды» с помощью рапидной киносъемки на фоне мерной ленты оценивалось относительное передвижение по горизонтали ладони и тела. У высококлассных пловцов, хорошо ощущавших движение в воде, ладонь как бы удерживалась возле отметки на ленте, а тело быстро продвигалось вперед. У слабых спортсменов ладонь быстро продвигалась, оставляя турбулентный след в воде, а тело уходило вперед относительно медленно (2).

Также рассматриваются консервативные психологические характеристики, которые подвержены тренировочным воздействиям только при наличии большого внутреннего потенциала.

Так, на основании изучения юных спортсменов в легкой атлетике, борьбе и пулевой стрельбе сделаны следующие выводы:

При оценке подготовленности юных спортсменов и эффективности психолого-педагогических воздействий прогностичны факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов, к которым относятся (помимо типологических свойств нервной системы и склонности к аффективности): скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность) (39).

В настольном теннисе проводилось исследование темперамента спортсменов. В группе начинающих теннисистов присутствовали все типы темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. В группе квалифицированных спортсменов – КМС и мастеров спорта флегматиков не оказалось, а присутствовали холерики, сангвиники и меланхолики. В группе же мастеров спорта международного класса присутствовали только холерики и меланхолики (76).

В женском керлинге определено, что капитан команды, так называемый скип, который находится на самом ответственном четвертом номере, должен обладать темпераментом флегматика. Именно этот тип наиболее способен к управлению командой (91).

Такие исследования указывают на направления отбора в избранном виде спорта.

Кроме задач отбора, исследование психологических характеристик дает информацию о наиболее эффективных методах обучения.

В исследованиях, проводимых под руководством Б. А. Вяткина, показано, что эффективность распределенного и концентрированного методов обучения двигательным действиям неодинакова у лиц с различными свойствами нервной системы. При концентрированном методе обучения движения выполнялись много раз подряд без перерыва, при распределенном – малыми порциями с относительно частыми перерывами. Экспериментальное обучение метанию мяча учащихся и сильной и слабой нервной системой показало, что при концентрированном методе обучения показатели «сильных» оказались на 19 % выше начальных, а итоговые показатели «слабых» не изменились. При распределенном методе обучения картина изменилась: конечный результат «сильных» почти не отличался от начального, зато «слабые» улучшили свой результат

на 50 % по сравнению с начальным периодом (9).

Черты характера тоже могут иметь наследственный характер, в частности такое важное для спорта качество как агрессивность. Агрессивность нужна не только в контактных видах спорта, но и в рекордных, и даже в художественных, только выражаться она будет по-разному.

Агрессия обычно трактуется, как неадекватное, деструктивное поведение по отношению к другим людям, что входит в противоречие с ожидаемыми общепринятыми нормами в обществе.

Исследования показывают, что проявление агрессии не обнаруживает четкой тенденции к возрастным изменениям. Одним из факторов, обуславливающих такое постоянство агрессивного поведения, является порог эмоции гнева.

В спорте рассматривается агрессивность в двух видах: а) деструктивная, определяемая нарушением правил соревнований, спортивной этики, нанесением телесных ран и др.; б) «нормативная», осуществляемая в рамках правил соревнований и без прямых нарушений спортивной этики.

Изучение агрессивности у борцов высокой квалификации показало, что агрессивность у них переключается в спортивное русло, выражается в нормативной спортивной агрессии, определяемой особо высокой активностью, «спортивной злостью», неукротимости в достижении тренировочных и соревновательных результатов (98).

Зависимость от наследственных факторов прослеживается и в развитии интеллекта.

Психологи рассматривают интеллект как универсальную психическую способность, в основе которой лежит генетически обусловленное свойство нервной системы перерабатывать информацию с определенной скоростью и точностью. Человек может приобретать знания и развивать навыки, однако скорость их усвоения и способность к их наилучшему применению, то есть интеллект, по мнению большинства ученых, являются наследуемыми.

По самым осторожным минимизированным оценкам, роль генетического фактора в формировании интеллекта составляет около 50 %.

Результаты исследований свидетельствуют об однозначной корреляции общих способностей от наследственности, в первую очередь – вербальной составляющей. Специальные субфакторы интеллекта зависят от генотипа значительно слабее и детерминируются преимущественно влиянием среды.

Проведенные исследования свидетельствуют о корреляции

развития интеллекта у родителей и детей, причем, как у биологических родителей, так и у приемных. Таким образом, влияние родителей на интеллект воспитываемых ими детей обусловлено и генетическими факторами, и влиянием среды в семье – с возрастом связь между показателями интеллекта у детей и их родителей возрастает, так потенциальный интеллект генетически близок, а здесь еще и дополняется средовыми факторами. При этом обнаружен пик влияния на интеллект ребенка, которых приходится на возраст 5–7 лет. Таким образом, интеллект ребенка зависит как от генетической полноценности родителей, так и от его воспитания в семье. К семилетнему возрасту, когда ребенка отдают в школу для обучения, наиболее благоприятное время для развития его интеллекта уже упущено.

Интеллект спортсмена выражается в общем уровне умственного развития и мыслительных способностей, позволяющий решать задачи спортивной подготовки и выступления на соревнованиях. Высокий уровень интеллекта нужен в любом виде спорта, но в каждом из них он имеет свою специфику.

В Приложении 1 дается Денверский диагностический тест, который может определить уровень развития интеллекта у детей дошкольного возраста, включающий задания на оценку мыслительных способностей как высшего уровня интеллекта, а также на определение моторных и сенсорных способностей, которые являются первичными уровнями системы интеллекта.

В предыдущих главах, посвященных спортивному отбору, много говорилось о психологической составляющей того или иного этапа отбора. Поэтому, при рассмотрении этапов психологического отбора мы сосредоточим внимание, в основном, на мотивации спортсменов как психологического фактора, определяющего всю деятельность спортсмена.

Мотив (от латинского movere – приводить в движение, толкать) – побуждение человека к деятельности, а мотивация – это система мотивов. Она может быть внутренней, исходящей от самого человека и внешней – от других людей и явлений.

На первом (предварительном) этапе спортивной подготовки мотивация выступает в виде интереса к занятиям спортом. Интерес, как правило, выступает индикатором способностей. Но бывают и обратные примеры: новичок вроде бы очень способен, но не имеет стойкого интереса, и через какое-то время бросает занятия данным видом спорта. Поэтому, задача первичного отбора состоит не только в том, чтобы выяснить предрасположенность к спорту, но и удержать способного новичка в секции конкретного вида спорта.

Так, была разработана и апробирована система психолого-педагогического обеспечения интереса к спортивной деятельности начинающих борцов, включающая в себя комплекс средств и методов, направленных на стимулирование эмоционального, поведенческого и спортивно-результативного компонентов. Ведущими средствами в данном комплексе являлись: спортивные и подвижные игры; разнообразные упражнения и игры с элементами борьбы и других видов спорта; соревнования разной направленности (по теоретической, физической и технической подготовке). (26).

У начинающих спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план. На первый план выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др. (61). Об этих мотивах, которые движут профессиональным спортсменом, пойдет речь в следующих главах.

7.1.2. Выявление наличия психологических профессиональных качеств у спортсменов в избранном виде спорта (на этапе входа в профессию)

Чтобы конкретно изучать и оценивать профессиональные качества, нужно создать модель личности, которая бы отражала весь комплекс необходимых личностных свойств для осуществления успешной деятельности.

Модель (от французского «modele» – образец) – искусственно созданный объект в виде схемы, чертежа, логико-математических знаковых формул, физической конструкции и т. п., который будучи функционально аналогичен исследуемому объекту, отображает и воспроизводит в более простом, удобном виде структуру: свойства, взаимосвязи и отношения между элементами, облегчая процесс получения информации о свойствах интересующего исследователя предмета.

Представляемая нами модель в виде схемы отображает структуру психологических профессиональных качеств спортсмена.

Модели могут быть обобщенными – для спортсменов всех видов спорта, групповые – для спортсменов одного вида спорта и

индивидуальные – для одного спортсмена. Представленная модель относится к обобщенным моделям. С ее помощью можно изучать ППК спортсменов самых различных видов спорта, сравнивать их между собою, выявлять типичное и своеобразное в качествах личности разных спортсменов (рис. 3)

Модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный.

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющих конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия (спортивные чувства), оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

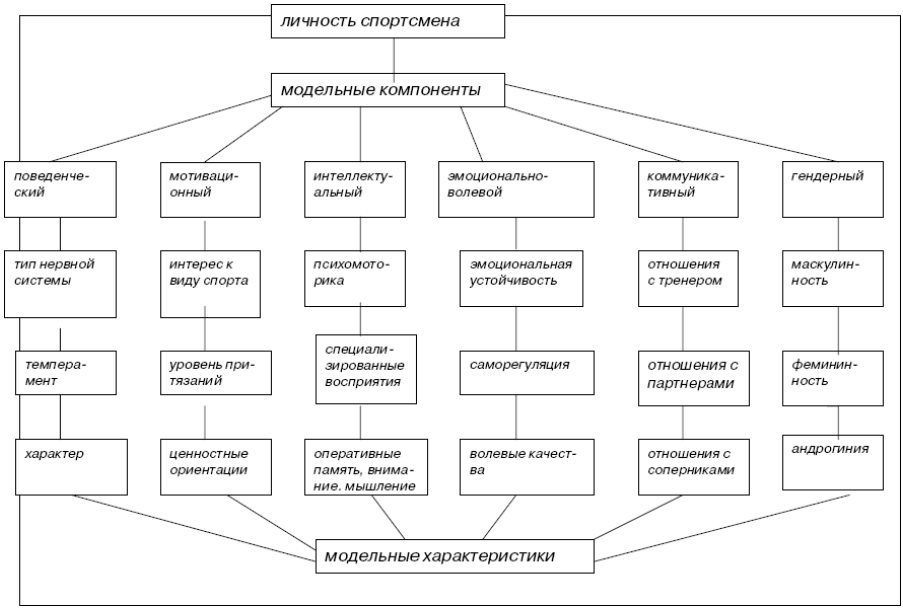


Рис 3. Структурная модель психологических профессиональных качеств спортсмена

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение с тренером, отношение с партнерами, с соперниками.

Гендерный компонент показывает как спортсмены выражают свою половую индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность (мужские черты, феминность (женские черты), андрогиния (смесь мужских и женских черт в характере).

Отбор на данном этапе осуществляется по принципу «минимума». Это означает, что выделенные профессионально важные качества должны присутствовать у юного спортсмена, но уровень их развития может быть невысоким, а некоторые качества еще могут и не проявиться

Чтобы добиваться больших успехов в спорте, надо быть мотивированным на высокие достижения. Мотивация определяет тот вектор, по которому устремляется энергия спортсменов. Мотивацию высоких достижений надо воспитывать с детства, постепенно повышая у юного спортсмена уровень притязаний. Чем более одарен спортсмен, тем выше должен быть его уровень притязаний. Но эта работа по повышению мотивации должна осуществляться, в основном, в учебно-тренировочный период. В предсоревновательном периоде непосредственная мотивация спортсменов должна быть весьма умеренной. Если же происходят так называемые «накачки» со стороны руководства, и самостимулирование спортсмена следующим образом: «Я

обязательно сегодня должен победить», то в этом случае теряется та драгоценная часть нервной энергии, которая нужна спортсмену в процессе соревнования, особенно в конце его, когда требуется финальное решающее усилие.

Правильную соревновательную мотивацию нужно формировать с первых шагов занятий спортом. Психологическая работа, проведенная с юными спортсменами, позволит им самостоятельно настраиваться в будущем на самые высокие достижения. Вместе с тем приобретенные неправильные предсоревновательные стереотипы могут затормозить рост спортивного мастерства или привести к тому, что неудачи на соревнованиях заставят даже способного спортсмена покинуть спорт.

Кандидат психологических наук, доцент НГУ имени П. Ф. Лесгафта Е. Е. Хвацкая провела опрос среди юных спортсменов об их отношении к первым в их жизни соревнованиям.

После первых соревнований большинство юных спортсменов почувствовали, что «обрели некоторый опыт» и «большую уверенность» в себе, своих силах. В тоже время, около 15 % мальчиков и девочек «стали бояться соревнований еще больше», приобрели психологический барьер.

Возникновение психологического барьера страха соревнований, по-видимому, связано с негативным отношением, оценкой юных спортсменов значимых для них людей, в первую очередь, со стороны тренера к показанному результату (97).

Уровень притязаний как планка, которую стремится преодолеть спортсмен, должен соответствовать его способностям. Если уровень притязаний завышенный, а успехи весьма скромные, то это может нанести непоправимый вред психике спортсмена, снизить его самооценку, что не позволит ему стать мастером высокого класса. Но иногда встречаются особо волевые спортсмены, не обладающие необходимыми профессиональными качествами, но их «упертость», несгибаемая направленность на высокие достижения позволяют им стать выдающимися спортсменами. И таких примеров в истории спорта немало. Это свидетельствует о том, что мотивация опосредует все компоненты деятельности, являясь решающим среди них.

7.1.3. Определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в юношеский спорт)

На третьем этапе отбор осуществляется по принципу

«оптимума». Это означает, что необходимые психологические профессионально важные качества должны иметь положительную динамику развития, и достигнуть в течение данного периода оптимального уровня развития.

На стадии углубленной специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих. В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов: «нелюбимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает потребительское отношение к спорту. (29)

В Приложении 5 дается шкала «Тренер-спортсмен», разработанная психологами Ю. Ханиным и А. Стамбуловым для оценки взаимоотношений между тренером и спортсменом. Шкала выявляет отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам: гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Гностический компонент дает оценку уровня компетентности тренера, эмоциональный – определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность, поведенческий – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов достижения выделяет:

– стремление к стрессу и его преодоление; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из сильнейших мотивов спортивной

деятельности;

– стремление к совершенству;

– повышение социального статуса;

– потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

– получение материальных поощрений.(41)

Исследователь спортивной мотивации Р. А. Пилоян отмечает, что большой процент отсева по собственной инициативе из спортивных секций на этапе углубленной специализации происходит из-за ослабления мотивации достижения.(61).

Это связано, во многом с психологическим синдромом «выгорания». Выгорание представляет собою особый случай ухода из спорта в ответ на постоянный (хронический) стресс. Результаты исследований позволили выявить фактор, связанные с выгоранием молодых спортсменов:

– перетренированность;

– очень высокие цели;

– стремление добиться победы любой ценой;

– давление со стороны родителей;

– однообразие продолжительных тренировочных занятий;

– усталостные травмы, обусловленные чрезмерным объемом тренировочных занятий;

– частые переезды;

– противоречивые действия или поступки тренеров;

– любовь со стороны других, определяемая в зависимости от победы или поражения (101).

Все эти стрессы помогает преодолеть любовь к спорту.

«Я люблю тренироваться и соревноваться» – сказала в интервью одна юная спортсменка, добившаяся выдающихся успехов. Именно любовь к своему виду спорта, любовь к самому процессу спортивной деятельности помогает переносить тяжесть тренировочных нагрузок, неблагоприятный стресс соревнований, жесткость режима труда, учебы и отдыха.

Спортивные специалисты в частности, в плавании, говорят о необходимости повышения качества отбора на стадии включения юных спортсменов в сборные команды путем его индивидуализации:

«На личностные качества, характерные для потенциальных спортсменов-победителей и следует ориентироваться при отборе высокоодаренных в спортивном отношении юниоров в сборную молодежную команду страны. Но для этого необходимо выработать более четкие и обоснованные критерии отбора. Требования должны быть достаточно высокими и устойчивыми, но в то же время дающими возможность тренеру осуществлять и

индивидуальный подход к спортсмену. Это очень важно, так как желание некоторых ученых специалистов по отбору подвести всех претендентов в сборную команду под созданные ими «модельные характеристики», под некий «шаблон», нередко приводит к отбраковке одаренного пловца еще до того, как проявится его бойцовская индивидуальность» (100).

Нет сомнения, что модельные характеристики нужны, но их нельзя возводить в абсолют, так как выдающийся спортсмен – это обязательно яркая индивидуальность.

7.1.4. Оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в спорт высших достижений)

На данном этапе профессионально важные психологические качества должны достигнуть самого высокого уровня развития. Здесь отбор идет по принципу «максимума»: в сборные команды и на ответственные соревнования включаются спортсмены, достигшие пика спортивной формы в технико-тактическом, физическом и психологическом плане.

В психологическом плане это состояние характеризуется следующим образом: процессы восприятия протекают ясно и быстро, увеличивается объем восприятия, улучшаются распределение и концентрация внимания, повышается скорость реакции, обостряется деятельность сознания, имеется полный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими, наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное. Все это приводит к раскованности спортсмена в принятии решений и осуществлении действий (31).

Психолог Н. Б. Стамбулова определила критерии сформированности того или иного психического свойства.

Первый критерий: формирование опорного ядра как совокупности психических процессов и их динамических взаимосвязей.

Второй критерий: постепенное исчезновение подкрепляющей роли эмоциональной составляющей психического состояния и экономизация усилий, выражающаеся в снижении психического напряжения в привычных условиях.

Третий критерий: появление потребности проявлять развитое психическое свойство, поиск ситуаций для ее реализации (85)

На стадии спортивного мастерства основными мотивами являются стремление поддержать и упрочить свои достижения, умножить престиж и славу, содействовать своими успехами

прославлению города, страны, способствовать развитию своего вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль), а также обеспечить свое материальное благополучие.

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту (29).

Исследовались ценностные ориентации спортсменов как социально-обусловленного отношения к материальным и духовным ценностям, как компонента направленности, являющегося высшим иерархическим уровнем мотивационной сферы личности.

Ядром системы ценностных ориентаций спортсменов-профессионалов в различных видах спорта являются ценностные ориентации: интересная работа, яркие впечатления от жизни и профессиональные качества, которые образуют симптомокомплекс и тип ориентации на активную жизненную позицию (78).

Однако мотивация высших достижений на этом этапе может снижаться, так как спортсмены уже достигли того, чего хотели, и у них нет новых стимулов, чтобы продолжать спортивную карьеру.

В исследовании мотивации достижения у игроков в настольный теннис, самые высокие показатели выраженности мотивации достижения показала группа мастеров спорта, по сравнению с игроками низших разрядов, а также группой мастеров спорта международного класса (75)

В парашютном спорте при изучении проявления качества целеустремленности в группе наиболее опытных спортсменов (мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, заслуженных мастеров спорта) в 23, 1 % случаев встретились парашютисты с противоречивыми целями. У них несоответствие целей было связано с тем, что спортивные цели, имеющие еще очень важное, но постепенно снижающееся значение, соседствовали с целями об устройстве своей дальнейшей жизни вне спорта – о будущей работе, учебе (45).

В исследовании были выявлены доминирующие мотивы занятий бодибилдингом квалифицированных атлетов. Они следующие (в порядке значимости): процесс тренировок и соревнований, достижение физического совершенства, спортивный результат, повышение престижа, эстетическое удовольствие от занятий красивым видом спорта. На основе полученных данных был проведен социально-психологический

тренинг, который был направлен на совершенствование личностных качеств, поведения, достижения спортивных максимальных результатов, самореализацию и умение управлять своим мотивационным процессом. Занимающиеся бодибилдингом, которые приняли участие в тренинге, повысили показатели по мотивам занятий, а это, в свою очередь, повлекло повышение их спортивных результатов (74).

Кроме тренингов и других методов повышения внутренней мотивации достижения, большую роль может сыграть внешняя мотивация – поддержка, тренера, близких родственников, друзей, болельщиков, зрителей, средств массовой информации. Именно они часто не дают знаменитому и не очень спортсмену досрочно покинуть спорт, вдохновляют его на достижение все более высоких целей.

Очень важно, чтобы спортсмены, обремененные званиями и наградами, не теряли интереса к занятию спортом.

Итальянский специалист Лучано Спаллетти, став тренером петербургского футбольного клуба «Зенит», сказал в интервью, что профессиональные футболисты как дети должны получать радость и удовольствие от игры, относиться к ней как к развлечению: «Потому что если они не будут получать удовольствие, то не смогут добиться результатов. Чем больше радости – тем больше энтузиазма и страсти. Таким образом, придет и результат. Но в понятие «развлекаться!» я вкладываю и то, что люди должны быть профессиональны и готовы к ежедневной работе».

Пятый этап многолетней подготовки – поддержание спортивной активности не рассматривался, так как на этом этапе профессиональный отбор не проводится. Тем не менее, некоторые спортсмены, перейдя в ранг ветеранов, с прежним пылом сражаются на соревнованиях высокого уровня – первенствах страны среди ветеранов, соответствующих чемпионатов Европы и мира.

В Приложении 4 дается сокращенный вариант цветового теста швейцарского психолога М. Люшера, предложенный профессором Е. П. Ильиным.

Принцип действия теста Люшера основывается на том, что выбор цвета происходит на бессознательном уровне, а потому хорошо отображает истинное состояние человека. Те цвета, которые испытуемый выбирает в первую очередь, свидетельствуют о его мотивации, основанной на внутренней потребности к достижениям.

Мы рассмотрели четыре этапа системы многолетней подготовки спортсмена, представили для каждого из этих этапов

компоненты спортивного отбора, и отдельно определили четыре этапа психологического отбора как части комплексного спортивного отбора.

Глава 8. Технология психологического отбора в спорте

Технология психологического отбора состоит из четырех взаимосвязанных звеньев: профессиография, психодиагностика, прогнозирование и принятие решения.

8.1. Профессиография

В психологическом отборе профессиография находит свое выражение в разработках психограмм, раскрывающих требования к психологическим характеристикам в конкретном виде спорта, а также создание психологических моделей личности как части психограммы, с определением модельных характеристик психологических профессиональных качеств спортсменов на разных ступенях мастерства.

В качестве примера приводим психоспортограмму высококвалифицированного игрока в настольный теннис, составленную по методике В. Л. Марищука (в описательном варианте)

1. Требования к личностным качествам.

В мотивационной сфере личности мотивация к высоким спортивным достижениям должна быть определяющей. Игровой интеллект должен быть высокого уровня, который выражен как в глубоком осмыслении игровой деятельности в целом, так и в умении быстро и правильно думать во время игры. Эмоциональная устойчивость не должна быть ниже среднего уровня. Волевые качества должны обеспечивать стабильное преодоление соревновательных и тренировочных трудностей.

2. Психические процессы, анализаторные функции, находящиеся под наибольшей нагрузкой, наиболее важные в данном виде спорта.

Наибольшую важность в настольном теннисе приобретают сенсорные системы: зрительная, слуховая, тактильная и проприоцептивная. Успешность игровой деятельности зависит от высокого уровня развития сенсомоторных, перцептивных, мнемических и мыслительных процессов, Под наибольшей нагрузкой находятся сенсомоторные и перцептивные процессы.

3. Характеристика динамики включения в работу разных анализаторных систем, их напряжение в различные периоды тренировок и соревнований.

Особое значение имеет комплекс взаимодействия зрительного, слухового, тактильного и ведущего мышечно-двигательного анализаторов, реализующегося в таком специализированном восприятии как «чувство мяча». Напряжение анализаторов возрастает в условиях соревнований.

4. Характеристика параметров точности, быстроты, координационной сложности выполняемых в игре операций.

На производство удара в настольном теннисе в среднем затрачивается 1 секунда, что предъявляет высокие требования ко

всем видам быстроты. Игрок защищает всего лишь около 2 м игрового поля, что требует от него высокой точности применения игровых приемов. Очень маленький мяч (самый маленький в спортивных играх) и необходимость действовать специальным снарядом – ракеткой характеризуют высокую координационную сложность движений.

5. Преимущественный тип установки (на скорость, точность, надежность).

В настольном теннисе необходимы все три вида установок. На первом месте находится установка на точность, затем на скорость. Установка на надежность особенно важна в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

6. Преимущественные способы переработки информации (реакции выбора и слежение, мыслительные операции, творческие).

Особую роль играют автоматизированные реакции выбора и слежение. В информационном поле теннисиста находится более десятка объектов. Постоянный лимит времени определяет прием информации по механизмам антиципции, Мыслительные операции осуществляются в свернутом виде, часто интуитивно. Доля эвристического мышления повышается по мере роста квалификации спортсменов, что выражается в применении нестандартных тактических ходов.

7. Требования к надежности в работе.

В экстремальных условиях ответственных соревнований требуется эмоционально-моторная, эмоционально-сенсорная и эмоционально-интеллектуальная устойчивость.

Типичными ошибками при возникновении соревновательных стресс-факторов являются: нарушение координации движений, недостаточно быстрый прием и переработка информации, неправильная оценка игровой ситуации, неоптимальное тактическое решение. Вероятность их появления снижается по мере становления мастерства спортсмена.

Частота ситуаций, стимулирующих эмоциональную напряженность, возрастает к концу партии. Особенно требуется эмоционально-волевая устойчивость при счете 10: 10.

8. Параметры нежелательных качеств и их уровень, определяющий непригодность к овладению данным видом спорта.

Низкий уровень переработки информации, неспособность к антиципации, плохая координация движений, отсутствие эмоциональной устойчивости, в первую очередь, указывают на непригодность к специализированным занятиям настольным теннисом.

9. Основные требования к психическим, психомоторным процессам. Возможности их компенсации, корригирования, тренировки.

Уровень развития психических процессов должен обеспечивать быструю и правильную переработку информации. Уровень развития психомоторных процессов должен способствовать наибольшей скорости и точности игровых действий. Хорошее развитие психомоторных процессов может в известной мере компенсировать низкий уровень оперативного мышления, но только на среднем уровне мастерства. На высоком уровне спортивных достижений параметры и мыслительных и психомоторных процессов должны достигать самых высоких величин (77).

8.2. Психодиагностика

Психодиагностика в спорте – исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, готовности спортсменов к соревнованиям. Психодиагностика осуществляется по четырем пересекающимся направлениям: социально-психологические характеристики личности спортсмена и команды; индивидуально-психологические особенности спортсмена; психические состояния спортсмена и способности к самоконтролю и самоуправлению состояниями (64).

В нашем учебном пособии «Психодиагностика в спорте» предложено изучение личности спортсмена по следующим главам: изучение структурных компонентов личности спортсмена; опросники для комплексной оценки личности спортсмена; методики для выявления патологических черт характера; исследование личности спортсмена в системе общественных отношений; исследование психических процессов, исследование психомоторных процессов; диагностика психических состояний (53)

Общие принципы спортивной диагностики: комплексный характер, оперативность диагностических процедур, прогностичность и прикладность результатов исследований, корректность использования психодиагностической информации, а также непрерывность и преемственность психодиагностики на всех этапах спортивной карьеры (84).

Психодиагностика осуществляется, в основном путем тестирования.

В. М. Мельников и Л. Т. Ямпольский сформулировали определенные правила, без соблюдения которых результаты тестирования не могут быть признаны достоверными:

Начало формы
Конец формы

Тесты перед применением на практике необходимо освидетельствовать по степени соответствия, согласно следующим требованиям психометрии: надежность; валидность; стандартизация; практичность; прогностическая ценность. Только в этом случае могут быть получены адекватные количественные оценки, отражающие психические особенности спортсменов.

Надежность

В практике при оценке надежности измерений используются

три основных метода.

1. Повторное измерение

Один из основных способов измерения надежности – повторное тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при одинаковых условиях.

2. Параллельное измерение

В этом случае повторное измерение происходит с помощью параллельных или эквивалентных тестов, т. е. тех, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой (оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства психики у спортсмена, а не от формы параллельного теста).

3. Расщепление

Этот метод является как бы развитием метода параллельного тестирования Он основан на допущении параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста. При использовании этого метода тест разбивается на отдельные задания или группы заданий.

Валидность

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т. д.), для оценки которого предназначен. Тесты, не обладающие валидностью, не пригодны для практического использования.

В современной психодиагностике выделяют четыре вида валидности.

1. Содержательная валидность

Тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертные методы. Объектом экспертизы является содержание теста.

2. Очевидная валидность

Валидность с точки зрения испытуемых, которая означает впечатление о предмете измерения, имеет большое значение, так как именно она в первую очередь определяет отношение испытуемого к обследованию.

3. Эмпирическая валидность

Основным является вопрос о выборе критерия. Условно выделяют три группы критериев:

1) экспертная производит независимое измерение свойств психики спортсмена и дает ему оценку. Роль экспертов выполняют тренеры.

2) экспериментальная использует в качестве критерия валидности результаты одновременного и независимого

тестирования испытуемых другим тестом, измеряющим то же свойство личности, что и первый тест;

3) жизненная – это характеристика реального поведения, которое на основе существующих психологических теорий считается связанным с измеряемым свойством. Например, для тестов психомоторных способностей используются показатели успешности спортивной деятельности.

4. Концептуальная валидность

Она устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Проверка концептуальной валидности теста проходит три основных этапа:

Начало формы

1) определяется некоторая теоретическая концепция, которая объясняет выполнение валидизируемого теста;

2) из теоретической концепции выводят одну или несколько гипотез, связанных с валидизируемым тестом;

3) проводится эмпирическая проверка выдвинутых гипотез.

Стандартизация

Она представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого заключается в замене исходных оценок новыми, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов. Чаще всего используются два вида преобразования оценок:

1) приведение их к центронормированному виду;

2) дискретизация.

Практичность

К тестам предъявляются достаточно жесткие требования. Они должны быть просты, экономичны, эффективны.

Прогностическая ценность

Каждый тест должен быть пригодным для прогноза хотя бы одного внешнего критерия (19).

В ходе психодиагностики вольно или невольно оказывается воздействие на спортсмена. Это необходимо учитывать и использовать.

Что сообщить спортсмену из полученных данных, когда и в какой форме? Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызывать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Тем более рекомендации должны базироваться на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и

индивидуально-психологических особенностях спортсменов (21).

8.3. Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности

Как отмечает доктор психологических наук, профессор НГУ имени П. Ф. Лесгафта А. Н. Николаев, на данный период времени не определены критерии отбора в большинство видов спорта. Более того, по большинству видов спорта даже не определены составы спортивно важных качеств, не говоря уже о составлении спортограмм (с указанием оптимальной, для быстрого роста спортивных результатов, их выраженности).

Безусловно, важными компонентами состава спортивно важных качеств являются физические качества начинающих заниматься спортом детей (в основном подростков). Однако физические качества динамичны, они развиваются в процессе занятий спортом. В качестве более надежных критериев отбора спортсменов могут выступить устойчивые психологические их свойства, психологические спортивно важные качества.

По мнению А. Н. Николаева, алгоритм создания такой системы научного прогнозирования, которая давала бы тренеру ключи для прогноза результатов и отбора спортсменов в различных видах спорта должен включать в себя следующие шаги:

1. Предварительный отбор свойств личности, которые положительно влияют на рост спортивных результатов.

Такой отбор может быть осуществлен с помощью специальной научной литературы или при помощи метода экспертных оценок.

Из этого списка целесообразно сразу исключить те свойства, которые не отличаются устойчивостью, и будут развиваться в процессе учебно-тренировочной деятельности.

2. Нахождение корреляционных взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств. В систему отбора свойств желательно не включать те свойства, которые слабо связаны друг с другом. Ведь в процессе многолетних учебно-тренировочных занятий каким-либо видом спорта складывается динамическая структура психических явлений, обеспечивающая высокую спортивную результативность. При включении в состав потенциально важного для спорта психологического свойства, не связанного с этой динамической структурой, может возникнуть противоречие при отборе спортсменов – по некоторым свойствам тот или иной спортсмен подходит, а по другим – нет.

3. Нахождение взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств и успешности выступлений спортсменов. Здесь важно не только установить связи, но и зафиксировать меру тесноты этих связей. Число членов прогнозируемой группы должно быть не менее 30–45 человек.

4. На основании списка психологических спортивно важных качеств вычисляется индекс индивидуальной прогностической спортивной успешности (ИИПСУ) для различных видов спорта по формуле:

$$ИИПСУ = [(К1 \times r1) + (К2 \times r2) + \ldots. (Кi \times ri)] / n;$$ где

Кi – значение выраженности того или иного психологического свойства (в стенах – в стандартных баллах);

ri – коэффициент корреляции между показателями психологического свойства и успешности деятельности;

n – число свойств, включенных в процесс прогнозирования.

Стандартные баллы обычно рассчитываются на 10 баллов, поэтому для определения размерности одного стена максимально возможное значение той или иной методики делится на 10.

5. Осуществляется расчет среднего значения для данной группы испытуемых по формуле:

$$M \pm 0,5\,\sigma;$$ где

M = среднее арифметическое;

σ = стандартное отклонение.

6. ИИПСУ каждого начинающего спортсмена соотносится со средним значением группы (если нормативные значения для спортсменов данной специализации не определены). В группу потенциально успешных спортсменов можно занести тех из них, ИИПСУ которых превышает $M + 0,5\,\sigma$. (57).

8.4. Принятие решения

На основе психодиагностических исследований решение обычно принимает тренер. Но, чтобы тренер принимал и учитывал психологические показатели, нужно, чтобы психолог и другие специалисты, помогающие тренеру, были востребованы и с деловой, и с чисто человеческой точки зрения.

Психолог Г. Д. Горбунов, много лет успешно работающий в сборных командах страны, дает молодым специалистам перечень некоторых правил в деятельности практического психолога спорта, определяющих ее успешность:

1. Участвует в процессе подготовки спортсменов, но не претендует на лавры в случае успеха. Скромность и место в тени – его удел.
2. Все делает только с согласия тренера
3. Изучает спортсменов не только с помощью их самооценок и специального инструментария, но, в первую очередь, наблюдая их в тренировочных занятиях и в соревнованиях, в работе и на отдыхе.
4. Ведет политику неприсоединения в конфликтных ситуациях в тренерской среде.
5. Является буфером в напряженных ситуациях между тренером и спортсменом
6. Проявляет предельную корректность, выдавая тренеру психологическую характеристику спортсмена. Высказывает свое мнение, однако не настаивает, и окончательное заключение о возможностях спортсмена отдает на откуп тренеру.
7. Никогда не распространяет доверенную ему информацию.
8. Опытных тренеров не поучает и не просвещает, а ненавязчиво информирует в вопросах психологии спорта (20).

Глава 9. Профессионально важные качества

9.1. Способности и качества

Понятие личности безгранично, и ее можно рассматривать с самых разных сторон. Если изучать личность со стороны деятельности, со стороны основной профессии, то обычно выделяют такие свойства, как способности, качества, типы и т. д.

В первую очередь, относительно профессиональной деятельности выделяют способности, то есть те личностные свойства, которые обеспечивают ее успешное выполнение.

Проблемами способностей глубоко занимался психолог Б. М. Теплов. Он дал следующее определение: «Способностями называются такие индивидуальные особенности, которые являются условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей»(90). Он первый из исследователей определил признаки способностей. Наиболее существенными являются три признака:

1) это такие индивидуально-психологические особенности личности, которые отличают одного человека от другого;

2) способностями являются только такие индивидуальные особенности, которые влияют на успешность деятельности;

3) способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, а объясняют легкость и быстроту приобретения знаний, умений, навыков.

Благоприятное сочетание способностей характеризуют как одаренность. Это понятие обычно применяется к широкому кругу способностей. Например, способного к двигательной деятельности юношу называют одаренным в спортивном отношении.

Уникальное сочетание способностей в какой-то определенной деятельности свидетельствует о таланте человека.

В спорте, как и во всякой деятельности, способности необходимы для ее выполнения, и чем более способности человека соответствуют характеру и уровню труда, тем более успешно осуществляется деятельность. Наибольшие возможности добиться успехов в профессиональном спорте имеют талантливые люди, хотя талант сам по себе не является гарантией высоких достижений.

Спортивный психолог, профессор НГУ имени П. Ф. Лесгафта И. П. Волков назвал пять особенностей спортивных способностей:

1) у любых способностей есть природная основа – задатки;

2) в спортивных способностях есть внутренняя структура, в которой различаются опорные и ведущие свойства;

3) существуют два уровня развития способностей –

репродуктивный и продуктивный (творческий);

4) общие способности обеспечивают освоение техники нескольких видов спорта, а специальные способности – в отдельном виде спорта;

5) в спортивных способностях различают природное, выражающееся в задатках, и социально приобретенное – в спортивном опыте личности (13).

Способности отражают потенциальные возможности человека. Когда они начинают реально проявляться в способах деятельности, мы уже говорим о профессиональных качествах, обеспечивающих приобретение знаний, умений навыков в определенной специальности.

Взаимосвязь между основными понятиями способностей, профессиональных качеств и знаний, умений, навыков можно представить в графическом виде. (рис. 4).

Изображение на рисунке показывает, что эти три понятия неразрывно связаны друг с другом, вытекают один из другого, переходят один в другой, но при этом остаются самостоятельными категориями, каждая из которых имеет свой предмет.

Таким образом, способности существуют как возможности, пока они не реализуются в деятельности. Развиваясь, способности переходят в профессионально важные качества, которые, в свою очередь, выражаются в знаниях, умениях и навыках. Их можно измерить количественно и качественно как отдельно от профессиональной деятельности, так и путем оценки результативности конкретной деятельности.

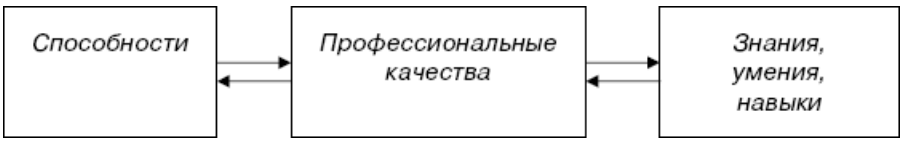


Рис. 4. Взаимосвязи профессиональных качеств

«Вся совокупность психологических качеств личности, а также целый ряд физических, антропометрических, физиологических характеристик человека, которые определяют успешность обучения и реальной деятельности получили название профессионально важные качества субъекта деятельности» (10)

Рассмотрим две важнейшие группы профессионально важных качеств для спорта: физические качества и психологические качества

9.2. Физические качества спортсменов

Теоретик спорта, профессор НГУ имени П. Ф. Лесгафта Ю. Ф. Курамшин, рассматривая качества как форму проявления способностей, во главу угла ставит определение понятие физических способностей: «Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения».

По его мнению, физические качества являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости (88).

Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Это объясняется следующими факторами:

1) рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических качеств спортсмена;

2) высокий уровень физической подготовленности – одно из важнейших условий повышения тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели нагрузок увеличились, вследствие этого резко возросло и количество спортсменов с хроническим перенапряжением миокарда. Это заболевание характерно, в основном, для спортсменов, имеющих недостатки в физическом развитии.

Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физическим качествам. Ю. Ф. Курамшин делит физические показатели в отдельных видах спорта на ведущие, дополняющие и второстепенные (таблица 5)

Таблица 5. Значимость физических показателей в различных видах спорта

Виды спорта	Показатели		
	ведущие	дополняющие	второстепенные
акробатика, гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание	координационные и силовые способности, гибкость	скоростные способности	выносливость
фехтование, бокс, борьба	скоростные и координационные способности	силовые способности, выносливость	гибкость
баскетбол, волейбол, гандбол	координационные, скоростно-силовые и скоростные способности	выносливость	гибкость, силовые способности
легкая атлетика (спринт, прыжки, бег с барьерами)	Скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость	силовые способности	выносливость
легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), лыжные гонки	выносливость	координационные, силовые и скоростные способности	гибкость
футбол, хоккей	скоростные и координационные способности, выносливость	силовые способности	гибкость

К физическим качествам вплотную примыкают антропометрические показатели, соматотип, показатели физиологических систем. А из психологических качеств – волевые качества. По классификации А. Ц. Пуни, это – целеустремленность, настойчивость и упорство, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность. Физические и психологические качества в спортивной деятельности выступают обязательно в комплексе, но можно выделить и отдельные психологические характеристики.

9.3. Психологические качества спортсменов

В формировании психологической системы деятельности особое место принадлежит подсистеме профессионально важных качеств. Они выступают в роли тех внутренних характеристик субъекта, в которых отражаются внешние специфические воздействия, выступающих в форме профессиональных требований к личности. В них проявляются все основные характеристики структуры личности: мотивационно – потребностные, когнитивные, психомоторные, эмоционально-волевые и др. (10).

Спортивная деятельность на профессиональном уровне схожа с так называемыми экстремальными профессиями, так как осуществляется в экстремальных условиях. Следовательно, профессиональные спортсмены должны обладать примерно такими же качествами, как и военные, пожарные, спасатели, горнодобытчики, подводники, космонавты, милиционеры и др.

Например, согласно исследованиям, почти половина обследованных пожарных имели сильную нервную систему и низкую тревожность, одна треть была склонна к риску. Не склонные к риску имели слабую нервную систему и чаще всего высокую тревожность. Лица, склонные к риску, своевременно и тщательно готовятся к действиям в экстремальных условиях, Чем труднее предстоит работа, тем интенсивней они тренируются. Лица же, не склонные к риску, самоустраняются от тренировок в сложных условиях, По мере увеличения физических и психологических нагрузок у них значительно повышается психическая напряженность, в результате чего они допускают много ошибок.

Успешные каскадеры характеризуются старательностью, самокритичностью, бдительностью, умением предусмотреть опасность, упорством, стремлением к соперничеству, уравновешенностью и некоторой инертностью, что позволяет им оставаться спокойными в стрессовых ситуациях. Неуспешные каскадеры отличаются повышенной импульсивностью, эгоцентризмом, сниженным самоконтролем, болезненным самолюбием, недостаточным упорством, плохой социальной адаптацией (30).

Недостатки индивидуальных качеств человека проявляются не во всех трудовых задачах, именно в экстремальных ситуациях особенно ярко всплывают слабости консервативных свойств

человека, и, в частности, его нервной системы (56).

Человеческие действия и результаты обусловлены не только внешними стимулами и условиями, но и ранее существовавшей в организме готовностью (установкой) к их выполнению. В процессе труда у человека возникают разнообразные задачи, требующие соответствующих переключений установок. Способность к переключению установки не коррелирует с показателями уровня интеллекта, работоспособности, не зависит от скоростных качеств. Люди с хорошей переключаемостью установок имеют малую подверженность опасности, люди же с плохой переключаемостью будут как бы «отставать» в своем приспособлении к изменениям окружающего мира и поэтому будут подвержены несчастным случаям (102).

Все ошибки рабочих подразделяются на две категории: 1) ошибки психомоторные (ошибки физического опыта); 2) ошибки принятия решения (ошибки познавательного опыта.

Ошибки психомоторной сферы возникают чаще всего не столько из-за недостаточного развития навыков или их разрушения (в связи с, утомлением, болезнью и пр.), сколько в результате неполноты сенсорного синтеза то есть неучета отдельных внешних условий, что ведет к неверной оценке обстановки, а поэтому и к выбору неправильного способа действия (103).

Лица, склонные к несчастным случаям на производстве обладают общими дифференцирующими показателями предрасположенности к опасности. К таким показателям следует отнести, в первую очередь, эмоциональные свойства и качества темперамента. Подверженности несчастным случаям способствуют также низкие качества внимания, недостаточная сенсомоторная координация, низкая выносливость, а также чрезмерно высокая (или низкая) склонность к риску (40).

Все вышесказанное относится и к спортивной деятельности, которая является экстремальной во всех видах спорта на высоком уровне состязаний, а также есть немало видов спорта, где экстремальные условия являются неотъемлемой частью и тренировочной деятельности.

В спорте у представителей разных видов спорта больше общего в чертах характера, чем отличий. Но, тем не менее, вид спорта накладывает свой отпечаток на личность спортсмена, а также свое влияние оказывают пол, возраст и квалификация спортсмена. Эти тенденции можно проследить, например, на исследовании самооценки спортсменов.

Самооценка – это общее представление спортсмена о самом

себе, оценка выраженности своих черт личности.

Выявлена роль возраста на формирование самооценки спортсменов. Чем старше становятся спортсмены, тем выше они оценивают свои интеллектуальные способности, эмоциональные, волевые качества и ниже – здоровье и коммуникабельность, а также уровень притязаний, что связано с приобретением умений реалистичного оценивания своих возможностей.

Спортсмены мужского пола выше оценивают свое здоровье, внешность, интеллект, эмоциональные качества. Спортсменки выше оценивают свою коммуникабельность, в целом оценка самих себя оказалась выше у юношей.

Спортсменов циклических видов спорта отличают более высокие самооценки эмоциональных, волевых качеств, и низкие – в сфере внешности.

Спортсменов ациклических (художественных) видов спорта отличают более высокие самооценки внешности, интеллекта.

У спортсменов-единоборцев ниже самооценка интеллекта и коммуникабельности, выше притязания в сфере эмоциональных качеств.

Спортсмены игровых видов спорта выше оценивают свое здоровье, коммуникабельность и внешность.

Чем выше спортивный стаж, тем ниже самооценка спортсменами своего здоровья и выше самооценки интеллектуальных, волевых качеств, а также общая самооценка личности (28).

Интеллект спортсмена – это ядро его личности, профессионально важных качеств.

Заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион по греко-римской борьбе А. Карелин сформулировал требования к интеллекту борцов:

1) быстрота простых и сложных реакций (выбора) переключений и точность антиципирующих реакций;

2) мышечно-двигательные восприятия, обеспечивающие самоконтроль за различными параметрами выполняемой техники: силовыми, пространственно-временными и структурными характеристиками приемов и комбинаций;

3) уровень развития идеомоторики играет большую роль при составлении тактического плана проведения атакующих технических действий;

4) уровень развития оперативно-двигательной памяти, когда требуется из массы ранее изученных приемов воспользоваться в процессе схватки наиболее рациональным приемом;

5) уровень развития тактического и оперативного мышления позволяет своевременно и правильно оценить различные

действия, сделать обобщения по различным рабочим ситуациям, переработать предполагаемую, текущую и ретроспективную информацию, перестраивать тактический и стратегический план в ходе соревнования, выполнять «реактивную» перестройку ранее намеченных тактических программ и ситуаций поединка;

6) способность к концентрации внимания, распределению и переключению обеспечивает успешную подготовку и реализацию задуманных действий и позволяет своевременно и правильно оценивать окружающую обстановку в ходе ведения поединков, свои действия на фоне действий соперника, судейского аппарата, поведение тренера и зрителей;

7) способность к самоконтролю за быстротой, временем, усилиями и точностью движений, простых и сложных действий, связанных с ориентировкой во времени и пространстве, позволяет уверенно чувствовать себя в ходе схватки (32).

Думается, что эти интеллектуальные качества должны присутствовать у всех спортсменов контактных видов спорта, а также многих других спортивных дисциплин.

В спорте высших достижений особенно ценится такая интеллектуальная способность как креативность, то есть способность к творчеству.

Американский психолог П. Торренс в исследовании школьников обнаружил, что способность к творчеству имеет некую периодичность – максимумы с интервалом в четыре года: в 5, 9, 13 и 17 лет. Торренс показал, что одаренные люди чаще склонны к дивергентному мышлению, то есть быстрее решают задачи со многими ответами, при этом предлагая ряд оригинальных вариантов. Менее одаренным людям присуще конвергентное мышление – они лучше справляются с задачами, имеющими одно правильное решение (105).

К настоящему времени психологам удалось выделить основные черты, присущие мысли и характеру талантливых людей. Главные из них – беглость и гибкость мысли, оригинальность, любознательность, мужество как способность принимать решения в ситуации неопределенности (22).

При комплексном исследовании личности спортсменов высокого класса одновременно пятью тестами, дающими сведения о 62 качествах личности, наиболее характерными для спортсменов оказались: эмоциональная устойчивость, лидерство, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность (65).

Американский психолог спорта Б. Дж. Кретти выделил некоторые черты, наиболее часто встречающиеся у спортсменов. К ним относятся высокий уровень агрессивности (который почти

всегда находится под контролем у спортсменов высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия, твердость характера.

Твердость характера является одной из наиболее упоминаемых личностных характеристик спортсменов высокого класса. Для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

Обычно принято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности занимающихся. Но здесь результаты исследований расходятся. Некоторые ученые считают, что формирование личности завершается в ранней юности и после этого занятия спортом не вызывают каких-либо существенных изменений.

А другие исследования, в частности, пловцов показали, что по мере того, как юные спортсмены созревали, у них улучшался самоконтроль, повышался уровень личностной тревожности, они становились более приветливыми, общительными, настойчивыми, жизнерадостными, устойчивыми и менее замкнутыми и эгоцентричными (41).

Таким образом, деятельность спортсмена и его личность взаимосвязаны. В профессиональный спорт приходят таланты с определенным характером, а занятия спортом на высоком уровне формируют специфические черты личности.

Лучшие спортсмены потому и являются лучшими, что смогли соединить в себе все: спортивное мастерство, тактическое умение, физические данные, а также умение управлять своими психическими процессами. Последнее играет особую роль: у спортсмена всегда остается возможность для совершенствования мастерства по мере улучшения личных качеств (79).

В Приложении 7 предлагается для использования в процессе отбора 16-факторный личностный опросник американского психолога Р. Кеттелла, который дает возможность оценить ряд качеств, необходимых профессиональному спортсмену: интеллект, общительность, смелость, готовность к риску, независимость в суждениях и поведении, тревожность, релаксированность, лидерство, склонность к новаторству и др.

Заключение

Как следует из исторического очерка, проблема отбора людей в профессию возникла еще в глубине веков. За столетия были разработаны принципы, методика, технология профессионального отбора, о чем идет речь в соответствующей главе.

Спортивный отбор, в отличие от отбора в другие профессии, продолжается с самого начала спортивной карьеры до самого ее конца. Нами разработаны этапы спортивного отбора в соответствии с этапами многолетней подготовки спортсмена, а также технология отбора, перенесенная из других профессий, и приспособленная к спорту.

Этапы спортивного отбора получили названия: первичный отбор, отбор в профессию, отбор в юношеский спорт, отбор в спорт высших достижений.

Технология спортивного отбора состоит из следующих звеньев: профессиография, диагностика, прогнозирование, принятие решения.

Впервые выделены этапы и технология психологического отбора в спорте в соответствии с этапами комплексного отбора, показано его значение в эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Этапы психологического отбора: исследование предрасположенности к занятию спортом, выявление наличия психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта, определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта, оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта.

Технология психологического отбора в спорте: составление психограммы, психодиагностика, психологическое прогнозирование, участие в принятии решения.

В главе о профессионально важных качествах дано их понятие, показана разница между понятиями «способности» и «качества». Отдельно рассмотрена специфика физических и психологических качеств спортсмена в различных видах спорта.

Тесты, приведенные в приложениях, могут помочь оценить профессионально важные характеристики как юных спортсменов, только выбирающих путь в профессию, так и квалифицированных спортсменов для отбора их на более высокие ступени подготовки и участия в соревнованиях.

Приложения

Приложение 1
Денверский скриннинговый тест нервно-психического развития дошкольников

Моторика

3 года (младшая группа)

1. Балансирует на одной ноге 3 секунды («цапля» 3 попытки)
2. Скачет на одной ноге
3. «Гусиный» шаг вперед (4 шага в двух попытках)
4. Прыгает в длину с места через лист бумаги
5. Бросает с полного замаха мяч с 1 метра в руки

4 года (средняя группа)

1. Балансирует на одной ноге до 10 секунд («цапля» 3 попытки)
2. Легко ходит «гусиным» шагом вперед
3. Начинает пятиться «гусиным» шагом
4. По сигналу может сдержать движение (игра «замри»)
5. Ловит брошенный или подпрыгивающий мяч, не прижимая к груди

5 лет (старшая группа)

1. Балансирует на одной ноге не менее 10 секунд (3 попытки)
2. Пятится «гусиным» шагом (минимально 4 шага в 2-х попытках из трех)
3. Умеет ходить и бегать по кругу, на носочках, взявшись за руки других, без боязни спрыгивает с высоты
4. Не теряя равновесия, хорошо ходит по брусу высотой 30 см и шириной 20 см
5. Ударяет мяч о землю, подбрасывает и ловит его, не прижимая к груди

6 лет (подготовительная группа)

1. Уверенно прыгает с разбега в длину
2. Делает замах при метании мяча и точно попадает в цель, точно ловит одной рукой
3. Умеет прыгать на месте, чередуя ноги
4. Умеет ходить боком по скамье приставным и не приставным шагом
5. Может выполнять движения, перестроения в заданном темпе и ритме (максимальная оценка в 5 баллов ставится в

случае, если движения легки, изящны, точны)

Сенсорика

3 года (младшая группа)

1. Срисовывает круг и крест (любую замкнутую форму и пересекающиеся линии)
2. По образцу строит из кубиков мост, ворота, лестницу
3. Строит башню из 8 кубиков, поезд по показу
4. Знает 3 основных цвета (красный, синий, зеленый) и основные геометрические формы (круг, квадрат, треугольник)
5. Сравнивает линии по длине (3 попытки с поворотом рисунка на 180 градусов)

4 года (средняя группа)

1. Знает 6 основных цветов, подбирает предметы по цвету и оттенку
2. Знает и подбирает «круги» «квадраты», «треугольники»
3. Сравнивает предметы по длине, ширине и высоте
4. Знает «около», «рядом», «за», «перед»
5. Рисует человека из 6 частей. Умеет проводить горизонтальную и вертикальную линию

5 лет (старшая группа)

1. Знает 8 цветов, в рисунке использует их оттенки
2. Может расставить предметы в возрастающем и убывающем порядке по размеру
3. Ориентируется в сторонах собственного тела и тела собеседника
4. Четко координирует движения пальцев при конструировании
5. Рисует человека из 6 частей. Хорошо и точно рисует горизонтальные и вертикальные линии

6 лет (подготовительная группа)

1. Разборчиво копирует группы точек и слова заданной фразы
2. Правильно определяет и называет сложные формы: «ромб», «овал»…, а также оттенки цветов: голубой, розовый, серый…
3. Дифференцирует количество независимо от формы и величины
4. Свободно вырезает любые формы из бумаги
5. Рисует человека аналитическим способом

Интеллект

3 года (младшая группа)

1. Понимает «холод», «голод», «усталость» (что ты делаешь, когда тебе…)
2. Понимает смысл минимум двух из трех предлогов (положи, стань …на, под, за, позади, перед)
3. Подбирает антонимы (огонь-лед, лошадь – мышь, мальчик-девочка, зима-лето и т. п.)
4. Дает определение 2–3 слов (стол, стул, тарелка, мяч)
5. Называет свое имя и фамилию

4 года (средняя группа)

1. Знает «много», «мало», «один»; считает в пределах 5
2. Называет материал, из которого изготовлен предмет: ложка, дверь, обувь
3. Дает определение 6 слов из 9 – описывает назначение, форму, материал или сразу обобщает (мяч, озеро, стол, дом, яблоко, потолок, занавеска, тротуар, забор)
4. Рассказывает сюжет заданной картинки
5. Знает время суток, ориентируется во временах года

5 лет (старшая группа)

1. Считает до 5, сравнивает небольшие количества
2. Дает обобщенное понятие типа «мебель», «люди», «транспорт» и т. п.
3. Дает определение 6 слов из 9
4. Называет материал, из которого изготовлен предмет 5. В рассказе может выделить причинно-следственные отношения. Речь фразовая

6 лет (подготовительная группа)

1. Владеет прямым и обратным счетом до 10, решает простые задачи на сложение и вычитание, имеет понятие о делении на равные части
2. Знает дни недели, месяцы и их соответствие временам года, стороны света
3. Может обобщать
4. Дает определение 6 слов из 9
5. Складывает последовательные картинки и делает умозаключения, речь грамматически оформлена

Приложение 2
Анкета самооценки типа высшей нервной деятельности

Инструкция: выберите в каждом признаке только один вариант ответа, который

Вам *подходит в наибольшей степени.*

ФИО _____ Дата _____

Шифр

Часть 1

1. Работоспособность:
1 – очень высокая; высокая; 2 – средняя; 3 – ниже средней ____
2. Активность:
1 – очень высокая; высокая; 2 – средняя; 3 – ниже средней ____
3. Инициативность:
1 – очень высокая, высокая; 2 – средняя; 3 – ниже средней ____
4. Самостоятельность:
1 – очень высокая, высокая; 2 – средняя; 3 – ниже средней ____
5. Утомляемость:
1 – отсутствует; 2 – незначительная; 3 – выраженная ____
6. Пассивность:
1 – отсутствует; 2 – незначительная; 3 – значительная ____
7. Уступчивость:
1 – дается с трудом; 2 – дается без труда;
3 – значительно выражена ____
8. Способность подчиняться:
1 – дается с трудом; 2 – дается без труда;
3 – значительно выражена ____
9. Желание руководить другими:
1 – имею; 2 – затрудняюсь ответить; 3 – не имею; ____
10. Переносимость тяжелых переживаний:
1 – довольно высокая; 2 – средняя; 3 – довольно низкая ____
11. Работа в неблагоприятных условиях:
1 – не составляет труда; 2 – требует усилий;
3 – почти невозможна ____
12. Сочувствие и поддержка окружающих:
1 – обычно не требуется; 2 – иногда желательна;
3 – как правило, необходима ____
13. Необходимость ждать:
1 – переношу легко; 2 – переношу с некоторым усилием;
3 – стараюсь быстрее прекратить ____
14. Переносимость боли:
1 – довольно высокая; 2 – средняя; 3 – довольно низкая ____
15 Переносимость лишений (жажды, голода и проч.):
1 – довольно высокая; 2 – средняя; 3 – довольно низкая ____

Часть 2

1. При неожиданной сложной обстановке:
1 – реагирую спокойно и адекватно; 2 – испытываю затруднения в принятии решений и действиях; 3 – испытываю состояние, близкое к утрате контроля над собой ____
2. Эмоциональное равновесие:
1 – никогда не покидает меня; 2 – чаще удается сохранять;
3 – нередко значительно нарушается ____
3. Чувство юмора: : 1 – никогда не покидает меня;
2 – чаще удается сохранять;
3 – нередко значительно нарушается ____
4. Паническое поведение: 1 – не бывает; 2 – иногда случается;
3 – бывает довольно часто ____
5. Гневливость: 1 – не бывает; 2 – иногда случается;
3 – бывает довольно часто ____
6. Уныние: 1 – не бывает; 2 – иногда случается;
3 – бывает довольно часто ____
7. Настроение: 1 – устойчиво хорошее; 2 – в основном хорошее;
3 – нередко портится ____
8. Произвольное внимание: 1 – вполне устойчивое;
2 – переменное; 3 – часто недостаточное ____
9. Отвлекаемость: 1 – не бывает; 2 – иногда случается;
3 – бывает довольно часто ____
10. Рассеянность: 1 – мне не свойственна; 2 – легкая;
3 – довольно значительная ____
11. Суетливость: 1 – не бывает; 2 – иногда случается;
3 – бывает довольно часто ____
12. Ночной сон: 1 – устойчиво хороший;
2 – в основном спокойный; 3 – иногда нарушается ____
13. Переживание чувств: 1 – сдержанное;
2 – выраженное в меру; 3 – довольно сильное ____
14. Выражение эмоций: 1 – сдержанное;
2 – сдержанное в меру; 3 – довольно сильное ____
15. Жестикуляция: 1 – отсутствует; 2 – выраженная в меру;
3 – довольно сильная ____

Часть 3

1. Привыкание к изменившимся условиям: 1 – быстрое;

1. Привыкание к изменившимся условиям: 1 – быстрое;
2 – замедленное; 3 – затрудненное ____
2. Смена привычек (стереотипов): 1 – дается легко;
2 – требует усилий; 3 – затруднительна ____
3. Реакции на перемены: 1 – наступают быстро;
2 – с некоторой задержкой; 3 – с запозданием ____
4. Новые интересы и увлечения:
1 – быстро захватывают;
2 – увлекают постепенно;
3 – увлекают спустя значительное время ____
5. Отказ от нежелательных привычек:
1 – удается осуществить быстро;
2 – требуется определенное время;
3 – как правило, затягивается ____
6. Смена настроения: 1 – происходит быстро;
2 – происходит, но не очень быстро;
3 – происходит довольно медленно ____
7. Малосущественные переживания: 1 – не долго владеют мною;
2 – иногда задерживаются; 3 – нередко преследую меня ____
8. Скорость движений: 1 – повышенная или высокая;
2 – обычная, средняя; 3 – пониженная ____
9. Овладение новыми навыками: 1 – удается быстро;
2 – достигается постепенно;
3 – требует значительного времени ____
10. Переход от замысла к его реализации : 1 – удается быстро;
2 – достигается постепенно;
3 – требует значительного времени ____
11. Скорость принятия решений:
1 – повышенная или высокая; 2 – обычная, средняя;
3 – пониженная ____
12. Выбор из двух сходных вариантов:
1 – удается быстро; 2 – достигается постепенно;
3 – требует значительного времени ____
13. Засыпание: 1 – наступает сразу;
2 – наступает относительно быстро; 3 – замедленное ____
14. Пробуждение: 1 – наступает сразу;
2 – наступает относительно быстро; 3 – замедленное ____
15. Переход от сна к бодрствованию: 1 – наступает сразу;
2 – наступает относительно быстро; 3 – замедлен ____

Карта анализа ответов по методике самооценки типа ВНД

Для каждого признака анкеты укажите номер (шифр) варианта ответа любым знаком, например: «+»

№№ п/п	Колич. ответов, ч. 1			№№ п/п	Колич. ответов, ч. 2			№№ п/п	Колич. ответов, ч. 3		
	1	2	3		1	2	3		1	2	3
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			
6				6				6			
7				7				7			
8				8				8			
9				9				9			
10				10				10			
11				11				11			
12				12				12			
13				13				13			
14				14				14			
15				15				15			
Сумма				Сумма				Сумма			

Оценка выраженности основных нервных процессов

1. Определение суммы баллов по ответам в Анкете.

На основании ответов в Анкете наличие шифров 1 или 2 или 3 по каждому признаку необходимо последовательно отметить в соответствующих графах Карты анализа ответов. Номер шифра считается равным количеству баллов: шифр 1–1 балл; шифр 2–2 балла; шифр 3–3 балла. Подсчитать количество баллов, соответствующих значениям шифров 1, 2 и 3. Затем для каждой части Анкеты найти общую сумму баллов, результаты записать в последнюю итоговую строку Карты (строка «Сумма»).

2. Определение по сумме баллов степени выраженности основных нервных процессов.

Тип нервной системы по признакам силы – слабости нервных процессов:	Сумма баллов
1. Сильный –	15 – 20
2. Сильный с тенденциейк среднему –	21 – 26
3. Средний –	27 – 33
4. Слабый с тенденцией к среднему–	34 – 39
5. Слабый – 40 – 45	

Тип нервной системы по признакам уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов:	Сумма баллов
1. Уравновешенный –	15 – 20
2. Уравновешенный с тенденцией – к промежуточному	21 – 26
3. Промежуточный – 27 – 33	
4. Неуравновешенный с тенденцией – к промежуточному	34 – 39
5. Неуравновешенный – 40 – 45	

Тип нервной системы по признакам подвижности – инертности нервных процессов:	Сумма баллов
1. Подвижный –	15 – 20
2. Подвижный с тенденцией к – промежуточному	21 – 26
3. Промежуточный –	27 – 33
4. Инертный с тенденцией к – промежуточному	34 – 39
5. Инертный –	40 – 45

3. Формирование заключения о типе высшей нервной деятельности

По общей сумме баллов для каждой части Анкеты (из строки «Сумма баллов») определить по шкалам степень выраженности нервных процессов и записать их в правую графу таблицы. Ниже приведен условный пример получения формулировки заключения. о типе высшей нервной деятельности.

Характеризуемый нервный процесс	Степень выраженности нервного процесса
1. Сила – слабость	Сильный с тенденцией к среднему
2. Уравновешенность – неуравновешенность	Уравновешенный
3. Подвижность – инертность	Инертный с тенденцией к промежуточному
Заключение: *выраженность основных нервных процессов в значительной степени соответствует типу высшей нервной деятельности «флегматик»*	

Необходимо иметь в виду, что известные по классификации И. П. Павлова типы высшей нервной деятельности – «Сангвиник», «Холерик», «Флегматик» и «Меланхолик», в реальной практике в чистом виде встречаются крайне редко. Поэтому, при вынесении заключения по данным Анкеты следует в совокупности оценивать выраженность каждого из трех нервных процессов и **показывать степень их приближения** к тому или иному типу высшей нервной деятельности согласно упомянутой классификации. При этом возможно появление вариантов, отклоняющихся от четырех основных типов.

Приложение 3
Психологическая характеристика темперамента

Инструкция: Читая опросник темперамента, нужно ответить на каждый вопрос либо «да», либо «нет». Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который приходит в голову. Отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

1. Вы любите часто бывать в компании?
2. Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы?
3. Часто ли *у* вас бывают подъемы и спады настроения?
4. Во время беседы вы очень быстро говорите?
5. Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей?
6. Бывает ли, что вы передаете слухи?
7. Считаете ли вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным?
8. Вы очень привыкаете к определенной одежде, ее цвету и покрою, так что неохотно меняете ее на что-нибудь другое?
9. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
10. У вас очень быстрый почерк?
11. Ищете ли вы сами себе работу, занятие, хотя можно было бы и отдыхать?
12. Бывает ли так, что вы не выполняете своих обещаний?
13. У вас много очень хороших друзей?
14. Трудно ли вам оторваться от дела, которым вы поглощены, и переключиться на другое?
15. Часто ли вас терзает чувство вины?
16. Обычно вы ходите очень быстро, независимо от того, спешите или нет?
17. В школе вы бились над трудными задачами до тех пор, пока не решали их?
18. Бывает ли, что иногда вы соображаете хуже, чем обычно?
19. Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?
20. Часто ли вы планируете, как будете себя вести при встрече, беседе и т. д.?
21. Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?

22. Во время беседы обычно вы быстро жестикулируете?

23. Чаще всего вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?

24. Бывают ли у вас такие мысли, что вы не хотели бы, чтобы о них знали другие?

25. Вы любите подшучивать над другими?

26. Склонны ли вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем сообщить их кому-либо?

27. Часть вам снятся кошмары?

28. Обычно ли вы запоминаете и усваиваете новый учебный материал?

29. Вы настолько активны, что вам трудно даже несколько часов пробыть без дела?

30. Бывало ли, что, разозлившись, вы выходили из себя?

31. Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?

32. Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое-то, даже не очень важное, решение?

33. Вам говорили, что вы принимаете все слишком близко к сердцу?

34. Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?

35. Если у вас что-то долго не получается, то обычно вы все же пытаетесь сделать это?

36. Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к вашим родителям?

37. Считаете ли вы себя открытым и общительным человеком?

38. Обычно вам трудно взяться за новое дело?

39. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

40. Обычно вам трудно что-то делать с медлительными и неторопливыми людьми?

41. В течение дня вы можете долго и продуктивно заниматься чем-либо, не чувствуя усталости?

42. У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?

43. Вас принимают иногда за человека беззаботного?

44. Считаете ли вы хорошим другом только того, чья симпатия к вам надежна и проверена?

45. Вас можно быстро рассердить?

46. Во время дискуссии обычно вы быстро находите подходящий ответ?

47. Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь, заниматься чем-либо?

48. Бывает, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

Код опросника

№ пп	Свойства темперамента	Ответы «да»	Балл	Ответы «нет»	Балл
1.	Экстраверсия	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2.	Ригидность	8, 26, 32, 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19, 46	2 1
3.	Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33, 39, 45 3, 9 27	3 2 1		
4.	Темп реакций	4, 16, 28, 10, 22, 34, 40 46 17, 29, 37	3 2 1		
5.	Активность	5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47 10	3 3 1	38	1
6.	Искренность	30, 36, 42, 48, 6, 12 18, 25,24	3 2 1	23	1

Средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоц. возбудимость	Темп реакций	Активность
22 – 26 оч. высокая 17 – 21 высокая 12 – 16 средняя 7 – 11 высокая 0 – 6 оч. высокая	16 – 23 оч. высокая 12 – 15 высокая 7 – 11 средняя 3 – 6 высокая 0 – 2 оч. высокая	18 – 20 оч. высокая 14 – 17 высокая 8 – 12 средняя 4 – 7 высокая 0 – 3 оч. высокая	20 – 22 оч. быстрый 14 – 19 быстрый 9 – 13 средний 5 – 8 медленный 0 – 4 оч. медленный	24 – 26 оч. высокая 21 – 23 высокая 14 – 20 средняя 9 – 13 низкая 0 – 8 оч. низкая
Интроверсия	Пластичность	Эмоц. уравновешенность		

Приложение 4
Цветовой тест Люшера (сокращенный вариант)

По Люшеру, основные цвета символизируют следующие психологические потребности:

синий – потребность в удовлетворенности, спокойствии;

зеленый – потребность в самоутверждении;

красный – потребность активно действовать и добиваться успеха;

желтый – потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Инструкция

Испытуемый раскладывает цветные карточки (4 – с указанными выше основными цветами и 4 – с дополнительными: фиолетовым, коричневым, черным и серым) в определенном порядке: сначала цвет, который нравится более всего, затем цвет, стоящий по привлекательности следующим, и т. д., с таким расчетом, что последним буде цвет, вызывающий наименьшую симпатию (или даже антипатию). Таким образом, определяется 8 позиций по числу цветных карточек.

Выводы

Если основные цвета находятся на 1–5 позициях, то считается, что у человека потребности, соответствующие этим цветам, в известной мере удовлетворяются и доминируют, если же на 6–8 позициях, то имеется напряжение из-за их неудовлетворенности.

Приложение 5
Шкала «Тренер – спортсмен»

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует Вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно не верно, то – «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников
2. Мне трудно ладить с тренером
3. Тренер – справедливый человек
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми
6. Слово тренера для меня – закон
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной
8. Я вполне доволен тренером
9. Тренер недостаточно требователен ко мне
10. Тренер всегда может дать разумный совет
11. Я полностью доверяю тренеру
12. Оценка тренера очень важна для меня
13. Тренер в основном работает по шаблону
14. Работать с тренером – одно удовольствие
15. Тренер уделяет мне мало внимания
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей
17. Тренер плохо чувствует мое настроение
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны
23. Я хотел бы стать похожим на тренера
24. У нас с тренером чисто деловые отношения

Обработка результатов

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Гностический компонент (тренер как специалист) включает

вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22

Эмоциональный компонент (тренер как человек) – вопросы (номера со знаком «-» означают ответ «нет», остальные – «да»): – 2, -5, 8, 11, 14, -17, -20, 23

Поведенческий компонент (тренер как руководитель) – вопросы:

3, 6, -9, 12, -15, 18, -21, -24

Чем больше баллов, тем более данный компонент выражен. Максимальное число по отдельным компонентам – 8 баллов, по сумме – 24 балла.

Приложение 6
Оценка уровня групповой сплоченности и групповые упражнения

«Единство»

Назначение:

– выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне;

– формирование эмоционально-волевого единства группы.

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

«Прорвись в круг»

Цель упражнения – стимуляция групповой сплоченности; снятие эмоционального напряжения. Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших занятий, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

«Доверяющее падение»

Назначение:

– формирование навыков психомоторного взаимодействия;

– сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения «**Я тебя понимаю»**

Назначение:

– формирование умения давать обратную связь;

– выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3–4 мин в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

«Метафора»

Назначение:

– формирование установки на взаимопонимание и распознавание невербальных компонентов общения;

– овладение навыками высказывания и принятия обратных связей.

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

– какой образ рождается при взгляде на этого человека?

– какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?

– какие люди могут его окружать?

– какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?

– какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

На упражнение отводится 1 час.

Упражнение «Мои достоинства»

Назначение:

– формирование установки на взаимопонимание, принятие личности с ее недостатками и достоинствами.

Все садятся в круг, ведущий предлагает назвать сильные стороны каждого. После небольшой паузы каждый участник группы за 3–4 минуты должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит, принимает в себе как самое важное для него качество. Оно может быть и отрицательным, но таким, которое в трудные моменты жизни его выручает. Тем не менее, нельзя говорить о своих слабостях, ошибках.

Затем ведущий предлагает остальным участникам сказать,

какие сильные стороны они добавили бы к тому, кто рассказывал о себе. Подчеркивается, что работа над собой – это не только поиск недостатков, но и нахождение сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, можно понять другого, стать к нему терпимее.

Приложение 7
16-факторный опросник Р. Кеттелла

Цель опросника Кеттелла (форма С), содержащего перечень биполярных показателей, – оценить развитость следующих личностных качеств, составляющих 16 факторов:

1) сдержанный – общительный;
2) мышление конкретное, ограниченное – абстрактное;
3) эмоционально неустойчивый – устойчивый;
4) зависимый от группы – самостоятельный;
5) серьезный – беспечный;
6) с выраженным «Я» – не принципиальный;
7) робкий – склонный к риску;
8) жесткий – мягкий;
9) доверчивый – подозрительный;
10) практичный – с богатым воображением;
11) прямолинейный – гибкий;
12) спокойный – беспокойный;
13) склонный к новаторству – консервативный;
14) уступчивый – напористый;
15) спонтанный – контролирующий себя;
16) спокойный – напряженный.

Кроме того, выявляется качество «лживый – правдивый». Личностный опросник в предлагаемом варианте содержит 105 вопросов.

Инструкция дается следующая: «Перед вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. старайтесь отвечать искренне и точно на каждый вопрос. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик, левая клеточка соответствует ответу «а», средняя – ответу «в», а клеточка справа – ответу «с». Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5–6 вопросов в минуту. Вы должны закончить отвечать на все вопросы не позднее чем за полчаса».

1. Я думаю. Что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

а) да в) трудно сказать с) нет

2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей.

а) да в) иногда с) нет

3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

а) бандитом в) святым с) тучей

4. Когда я ложусь спать, я:

а) засыпаю быстро в) нечто среднее с) засыпаю с трудом

5. Если бы я вёл машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:

а) пропустить вперед большинство машин

в) не знаю

с) обогнать все идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории».

а) да в) иногда с) нет

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.

а) верно в) трудно сказать с) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

а) да в) иногда с) нет

9. Я бы скорее занимался»

а) фехтованием и танцами в) затрудняюсь сказать

с) борьбой и баскетболом

10. Меня забавляет, что то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.

а) да в) иногда с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) верно в) трудно сказать с) неверно

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь.

а) верно в) не знаю с) неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

а) верно в) не знаю с) неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

а) верно в) не знаю в) неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

а) верно в) иногда с) нет

16. Я думаю, что я менее чувствительных и легко возбудимый

чем большинство людей.

а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

а) верно в) не знаю с) неверно

КОНЕЦ ПЕРВОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

а) да в) не знаю с) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли: а) моим хорошим друзьям

в) не знаю

с) в своем дневнике

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный» – это:

а) небрежный

в) тщательный

с) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергия, когда мне это необходимо.

а) да в) трудно сказать с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

в) затрудняюсь ответить

с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу

28. Мне очень нравятся приглашать гостей и развлекать их.

а) верно в) не знаю с) неверно

24. Я думаю, что:

а) не все надо делать одинаково тщательно

в) затрудняюсь ответить

с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

25. Мне всегда приходится преодолевать смущение.

а) да в) возможно с) нет

26. Мои друзья чаще:

а) советуются со мной

в) делают то и другое

с) дают мне советы

27. Если приятель, обманывает, меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его.

а) да в) иногда с) нет

28. Мне нравится друг:

а) интересы которого имеют деловой характер

в) не знаю

с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) да в) не знаю с) нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочёл

а) играть в шахматы

в) трудно сказать

с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные и компанейские люди.

а) да в) не зияю с) нет

38. Я настолько осторожен в практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

а) да в) трудно сказать с) нет

84. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ВТОРОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

35. Мне бывает трудно признать, что я неправ.

а) да в) иногда с) нет

36. На предприятии мне было бы интересно:

а) работать с машинами и участвовать в основном производстве

в) трудно сказать

с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

37. Какое слово не связано с двумя другими?

а) кошка в) близко с) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

а) раздражает меня

в) нечто среднее

с) не беспокоит меня совершенно

39. Если бы у меня было много денег, то я;

а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

в) не знаю

с) жил бы, не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа

в) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали.

а) да в) иногда с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один в) не знаю

с) живым и подвижным

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами.

а) да в) не знаю с) нет

44. Я думаю что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко для них.

а) да в) трудно сказать с) нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

а) верно в) затрудняюсь ответить с) неверно

46. Я смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей

а) верно в)не знаю с) неверно

47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.

а) верно в) не знаю с) неверно

48. В музыке я наслаждаюсь:

а) маршами в исполнении военных оркестров

в) не знаю

с) скрипичными соло

49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца: а) в деревне с одним или двумя друзьями

в) затрудняюсь сказать

с) возглавляя группу в туристском лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишние

в) трудно сказать с) не стоят этого

51. Необдуманные поступки в и высказывания моих приятелей в мои адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно в) не знаю с) неверно

КОНЕЦ ТРЕТЬЕГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дала легкими.

а) всегда в) иногда с) редко

53. Я предпочел бы скорее работать

а) в учреждения, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в) затрудняюсь ответить

с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект

54. Дом так относится к комнате, как дерево;

а) к лесу в) к растению с)к листу

58. То, что я делаю, у меня не получается;

а) редко в) иногда с) часто

56. В большинстве дел я:

а) предпочитаю рискнуть

в) не знаю

с) предпочитаю действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю

а) скорее это так в) не знаю с) это не так

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен в) трудно сказать

с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

а) быстрее, чем многие люди

в) не знаю

с) медленнее, чем большинство людей

60. На меня большее впечатление производят:

а) мастерство и изящество

в) трудно сказать

с) сила и мощь

61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.

а) да в) нечто среднее с) нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

а) да в) не знаю с) нет

63. Я предпочитаю:

а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам

в) затрудняюсь ответить

с) советоваться с моими друзьями.

64. Если человек не отвечает сразу же, после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

а) верно в) не знаю с) не верно

65. В школьные годы я больше получил знаний:

а) на уроках в) трудно сказать с) читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

а) верно в) иногда с) неверно

67. Когда вопрос, который надо решить, труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:

а) заняться другим вопросом в) затрудняюсь ответить

с) еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. – казалось бы, без определенной причины.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ЧЕТВЁРТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

а) верно в) не знаю с) неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

а) да в) иногда с) нет

71. Я думаю, что правильное число, катеров должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5 – будет;

а) 10 в)5 с) 7

72. Иногда у меня непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определённой причины.

а) да в) не знаю с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту лишнее беспокойство.

а) да в) иногда с) нет

74. Я живу сегодняшним дней в большей степей, чем другие люди.

а) верно в) трудно сказать с) неверно

75. На вечеринке мне нравится:

а) принимать участие в интересной беседе.

в) затрудняюсь ответить

с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому

76. Я высказываю своё мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать.

а) да в) иногда с) нет

77. Если бы я мог переместиться в прошлое, я 6ы больше хотел встретиться с:

а) Колумбом в) не знаю с) Пушкиным

73. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела

а) да в) иногда с) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины

в) не знаю с) быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, я продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) да в) трудно сказать с) нет

81. Ваш я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня я обычно:

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»

в) не знаю

с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.

82. Все неприятности происходят из-за людей:

а) которые стараются во всё внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

в) не знаю

с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости

а) да в) иногда с) редко

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно в) иногда с) неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинстве людей.

а) верно в) не знаю с) верно

КОНЕЦ ПЯТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

а) верно в) иногда с) неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

а) часто в) иногда с) никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренные по точным часам то эти часы:

а) отстают в) идут правильно с) спешат

89. Мне бывает скучно:

а) часто в) иногда с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.

а) верно в) иногда с) неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

а) да в) иногда с) нет

92. Дома, в свободное время, я:

а) болтаю и отдыхаю в) затрудняюсь ответить

с) занимаюсь интересующими меня делами

98. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.

а) да в) иногда с) нет

94. Я считаю, что то, что люди говорит стихами, можно также точно выразить прозой.

а) да в) иногда с) нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

а) да, в большинстве случаев в) иногда

с) нет, редко

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставляют в моей душе никаких следов.

а) да в) иногда с) нет

97. Я думаю, что было бы интереснее быть

а) натуралистом работать с растениями

в) не знаю

с) страховым агентом

98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, например к определенным животным, местам и т. д.

а) да а) иногда с) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир

а) да в) трудно сказать с) нет

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера

в) не знаю

с) где каждый играет сам за себя

101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны. а) да в) иногда с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.

а) да в) иногда с) нет

КОНЕЦ ШЕСТОГО СТОЛБЦА В БЛАНКЕ ДЛЯ ОТВЕТОВ

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да в) иногда с) нет

104. Какое слово не относятся к двум другим?

а) думать в) видеть с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

а) двоюродным братом в) племянником

с) дядей

Каждый личностный параметр оценивается через суммирование оценок по группе разбросанных по всей тест-брошюре вопросов. Суммарная оценка по этому фактору заносится после соответствующей латинской буквы на листе для тестов. Максимально возможная оценка по каждому фактору не превышает 12 баллов.

Обработка полученных материалов осуществляется следующим образом. Специальный ключ, представляющий собой матрицу с отверстиями, накладывается на бланк с ответами. Каждый ответ (А – да, В – не знаю, С – нет) имеет свою условную стоимость в очках для каждого вопроса. Очки затем переводятся в условные баллы (стены).

Оценка по факторам для каждого испытуемого приобретает сим вол при сравнении ее со средними оценками.

Оценка ответов на вопросы по факторам (первая цифра – номер вопросов, затем стоимость ответов в очках по А, В и С).

1-й фактор (А): 2 – В = 1, С = 2; 19 – А = 2, В = 1; 36 – В = 1, С = 2; 53 – А = 2, В = 1; 70 – А = 2, В = 1; 87 – В = 1, С = 2;

2-й фактор (В): 3 – С = 1; 20 – А = 1; 37 – В = 1; 54 – С = 1; 71 – А = 1; 88 – С = 1; 104 – С = 1; 105 – А = 1;

3-й фактор (Q: 4 – А = 2, В = 1; 21 – А = 2; 38 – В = 1, С = 2; 55 – А = 2, В = 1; 72 – В = 1, С = 2; 89 – В = 1, С = 2;

4-й фактор (Е): 5 – В = 1, С = 2; 22 – В = 1, С = 2; 39 – А = 2, В = 1; 56 – А = 2; 73 – В = 1; 90 – В, С =1;

5-й фактор (Р): 6 – В = 1, С = 2; 23 – А = 2, В = 1; 40 – В = 1, С = 2; 57 – А = 2, В = 1; 74 – А = 2, В = 1; 91 – В = 1, С = 2;

6-й фактор (G): 1 – А = 2, В = 1; 24 – В = 1, С = 2; 41 – А = 2, В = 1; 58 – В = 1, С = 2; 75 – А = 2, В = 1; 92 – В = 1, С = 2;

7-й фактор (Н): 8 – А = 2, В = 1; 25 – В = 1, С= 2; 42 – В = 1, С = 2; 59 – А = 2, В = 1; 76 – А = 2, В = 1; 93 – В = 1, С =2;

8-й фактор (/): 9 – А = 2, В = 1; 26 – А = 2, С = 1; 43 – В = 1, С = 2; 60 – А = 2, В = 1; 77 – В = 1, С = 2; 94 – В = 1, С = 2;

9-й фактор (Z): 10 – А = 2, В = 1; 27 – В = 1, С = 2; 44 – В = = 1, С = 2; 61 – В = 1, С = 2; 78 – А = 2, Я = 1; 95 – А = 2, В= 1;

10-й фактор (М): 11 – В = 1, С = 2; 28 – В = 1, С = 2; 45 – В = 1, С = 2; 62 – А = 2, В = 1; 79 – А = 2, В = 1, 96 – В = 1, С =2;

11-й фактор (N): 12 – B = 1, C = 2; 29 – A = 1, B = 1; 46 – A = 1, B = 2; 63 – A = 2, B = 1; 80 – B = 1, C = 2; 97 – B = 1, C = 2;

12-й фактор (O): 13 – B = 1, C = 2; 30 – A = 2, B = 1; 47 – B = 1, C = 2; 64 – A = 2, B = 1; 81 – B = 1, C = 2; 98 – A = 2, B = 1;

13-й фактор (Q^1): 14 – A = 2, B = 1; 31 – A = 2, B = 1; 48 – B = 1, C = 2; 48 – B = 1, C = 2; 82 – B = 1, C = 2; 99 – A = 2, B = 1;

14-м фактор (Q^2): 14 – A = 2, B = 1; 32 – B = 1, C = 2; 49 – A = 2, B – 1; 66 – A = 2, B = 1; 83 – B = 1, C = 2; 100 – B = 1, C = 2;

15-й фактор (Q^3): 16 – A = 2, B = 1; 33 – A = 2, B = 1; 50 – A = 2, B = 1; 68 – B = 1, C = 2; 84 – B = 1, C = 2; 101 – B = 1, C = 2;

16-й фактор Q^4): 27 – A = 2, B = 1; 34 – B = 1, C = 2; 51 – B = 1, C = 2; 68 – A = 2, B = 1; 85 – B = 1, C = 2; 102 – A = 2, B = 1;

Фактор МД: 1 – A = 2, B = 1; 18 – B = 1, C = 2; 35 – B = 1; 52 – A = 2, B = 1; 69 – B = 1, C = 2; 86 – B = 1, C = 2; 103 – B = 1, C = 2.

Полученные очки переводятся в стены (баллы) по специальной таблице

Перевод очков в стены по методике Р. Кеттелла

Факторы	Стены									
	низкие			средние			высокие			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. A	0–4	5	6	7	8	–	9	10	11	12
2. B	0–2	–	3	–	4	–	5	6	–	7–8
3. C	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. E	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
5. P	0–2	–	3	4	5	6	7	8	9	10–12
6. G	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7. H	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8. J	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. L	0–1	2	5	3	4	–	5	6	7	8–12
10. M	0–3	–	–	5	6	7	8	9	10	11–12
11. N	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
12. O	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
13. Q^1	0–4	5	6	–	7	8	9	10	11	12
14. Q^2	0–2	3	–	4	5	6	7	8	9	10–12
15. Q^3	0–2	3	4	5	6	7	8	9	10	11–12
16. Q^4	0–1	2	3	4	5	6–7	8	9	10	11–12
17. МД	0–2	3	4	5	6	–	8	9	10	11–12

Интерпретация полученных результатов

1-й фактор (A) «Общительность – замкнутость».

Высокая оценка (10 стенов) характеризует готовность к сотрудничеству, естественность в обращении, внимательность к людям, доброту, уживчивость. Низкая оценка (3–6 стенов и ниже) свидетельствует о таких чертах характера, как холодность, чрезмерная скептичность, негибкость в отношении к людям. 7–9 стенов соответствуют средним данным.

2-й фактор (B) «Ограниченное мышление – сообразительность».

Высокая оценка (6 стенов и выше) свидетельствует о более выраженных возможностях к осмысливанию нового материала, к обоснованным заключениям. Низкая оценка (3 стена и ниже) говорит об относительно примитивном мышлении, трудностях в обучении.

3-й фактор (C) «Эмоциональная устойчивость».

Высокая оценка (10 стенов) – стабилен в поведении, в эмоциях, реалистичен, спокоен, уживчив в группе, не боится сложных ситуаций. Низкая оценка (6 стенов) – низкая толерантность к эмоциональным факторам, неуверенность в себе,

повышенная раздражительность, частое проявление волнения.

4-й фактор (E) «Независимость – подчиненность».

8 стенов и выше – самоуверенность, доминантность; сам для себя является «законом», в конфликтах обычно обвиняет других. Средние данные (4–7 стенов) – более оптимальное отношение к авторитетам. Низкая оценка (3 стена) – чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим.

5-й фактор (F) «Озабоченность – беспечность».

Высокая оценка (8 стенов) – активность, жизнерадостность, беззаботность, импульсивность, экспрессивность, разговорчивость. Средняя оценка (4–7 стенов) – средние данные. Низкая оценка (3 стена) – повышенная осторожность, рассудительность, сдержанность, иногда пессимистичность, суровость.

6-й фактор (G) «Выраженная сила «Я» – беспринципность».

Высокая оценка (10 стенов) – осознанность принятия решений, упорство в достижении цели, ответственность, обязательность, стремление придерживаться установленных правил и поступать в соответствии со всеми ценностными ориентациями. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние данные. Низкая оценка (3–5 стенов) – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая, стремление не связывать себя правилами, изолироваться от влияния коллектива.

7-й фактор (H) «Смелость – робость».

Высокая оценка (10 стенов) – смелость, склонность к риску, готовность иметь дело с незнакомыми вещами, богатство эмоциональных реакций. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние данные. Низкая оценка (5 стенов) – выраженная застенчивость, робость, осторожность, стремление находиться в тени; предпочтение большому обществу узкого круга близких друзей.

8-й фактор (J) «Податливость – жестокость».

8 стенов и более – склонность к зависимости, стремление иметь покровителя, мечтательность, утонченность, непрактичность. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние оптимальные данные. Низкая оценка (1–5 стенов) – излишняя самоуверенность, субъективность, гипертрофирование, стремление к независимости, чопорность, скептицизм, иногда циничность, прагматизм.

9-й фактор (L) «Подозрительность – доверчивость».

6 стенов и более – излишнее сомнение, подозрительность, направленность интересов преимущественно на самого себя, самомнение, поиск недостатков у других. 3–5 стенов – средние данные. 1–2 стена – умение ладить с людьми, хорошо

взаимодействовать в коллективе, отсутствие чрезмерной завистливости, забота о других.

10-й фактор (M) «Непрактичность – практичность».

9 стенов и выше – богатое воображение, погруженность в себя, беспомощность в практических делах, иногда нереальность, связанная с сильными реакциями, сложность отношений в коллективе. 5–8 стенов – средние данные. 1–4 стена – ориентировка на внешнюю реальность, общепринятые нормы, внимание к мелочам (иногда при этом недостаток творческого воображения).

11-й фактор (W) «Гибкость – прямолинейность».

8 стенов и выше – расчетливость, искушенность, отсутствие сентиментальности, иногда цинизм. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – непосредственность, иногда грубость, удовлетворенность достигнутым.

12-й фактор (O) «Тревожность – спокойствие».

8 стенов и выше – излишнее беспокойство, волнение, частые плохие предчувствия, неуверенность. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – спокойствие, уверенность в себе, нечувствительность к мнению о себе.

13-й фактор (Q) «Радикализм – консерватизм».

10 стенов и выше – интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление пересмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию. 7–9 стенов – средние данные. 1–6 стенов – стремление к поддержанию установившихся понятий, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание перемен.

14-й фактор (Q) «Самостоятельность – внушаемость».

8 стенов и выше – предпочтение только собственного мнения, независимость во взглядах, стремление к самостоятельным решениям, действиям. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – зависимость от чужого мнения, предпочтение принятия решений вместе с другими людьми, ориентировка на социальное одобрение.

15-й фактор (Q) «Высокий самоконтроль – низкий самоконтроль».

Высокая оценка (9 стенов и выше) – дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своем благополучии, репутации. 5–8 стенов – средние данные. Низкая оценка (1–4 стена) – недисциплинированность, внутренняя конфликтность, несоблюдение правил, подчиненность своим страстям, низкий самоконтроль.

16-й фактор (Q) «Напряженность – релаксация».

9 стенов и выше – возбужденность, взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящий разрядки. 4–8 стенов – средние данные. 1–3 стена – чрезмерное спокойствие, не вполне оправданная удовлетворенность, иногда вялость, недостаточная мотивация, иногда лень.

Фактор МД «Лживость – правдивость».

8–12 стенов характеризуют правдивость обследуемого, 1–4 стена – лживость в такой мере, что это дает основание подвергнуть сомнению достоверность полученных в опросе материалов.

Литература

1. *Алов В. А.* Комплексная оценка перспективности детей 7–9 лет для занятий футболом на этапе спортивной ориентации. Автореф. дисс… канд. пед. наук – Л., 1988

2. *Алябьев А. Н., Марищук В. Л., Цыган В. Н.* Вопросы физиологии, психологии и педагогики в лыжной подготовке – СПб: ВИФК, 2001

3. *Андреев С. Н., Алиев Э. Г.* Мини-футбол в школе – М: Советский спорт, 2006

4. *Андрианова О. А.* Технико-тактическая подготовка спортсменов в керлинге с использованием технологии формирования познавательных характеристик Дисс… канд. пед. наук – СПб, 2009

5. *Афанасьева И. А.* Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей тренируемости. Автореф. дисс… канд. пед. наук – СПб, 2002

6. *Бакулев Е. С., Кузьмин В. В.* Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации //Ученые записки № 11 (57), 2009

7. *Баландин В. И., Коваленко В. А., Митин Е. А.* Спортивный отбор в волейболе – Л: ВДКИФК, 1982

8. *Блудов Ю. М.* Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизиологических качеств высококлассных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований (на примере спортивных единоборств). Дисс…канд. психол. наук – М, 1973

9. *Богданова Д. Я.* Личностные особенности спортсменов – Л: ГДОИФК, 1974

10. *Бодров В. А.* Психология профессиональной пригодности – М: ПЕР СЭ, 2001

11. *Бриль М. С.* Отбор в спорте – М: Фис, 1980

12. *Булгакова Н. Ж.* Отбор и подготовка юных пловцов – М: Фис, 1978

13. *Волков И. П.* Спортивная психология и акмеология спорта – СПб: БПА, 2001

14. *Воронов Ю. С.* Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков. Автореф. дисс… докт. пед. наук – СПб, 2009

15. *Вяткин Б. А.* К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт. т.10 – Пермь: ПГПИ, 1972

16. *Гамми Ф.* Новый этап «Алании»// Спорт. № 7, 2010

17. *Гарбер Е. И., Козача В. В.* Методика профессиографии – Саратов: Сар. Ун-т, 1992

18. *Гарипов А. Т., Клещев Ю. Ю., Фомин Е. В.* Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток – М: ВФВ, 1994

19. *Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта – М: Академия, 2000

20. *Горбунов Г. Д.* Практический психолог в спорте. Лекция. – СПб: СПбГАФК, 1995

21. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика физического воспитания и спорта – М: Сов. спорт, 2007

22. *Грановская Р. М.* Творчество и конфликт в зеркале психологии – СПб: Речь, 2006

23. *Гуревич К. М., Матвеев В. Ф.* О профессиональной пригодности операторов и способах ее определения – М: Просвещение, 1966

24. *Донди А.* Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне. Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2007

25. *Дружинин В. Н.* Психология общих способностей – СПб: Питер, 2002

26. *Ежкова А. Ю.* Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов. Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2004

27. *Железков Ц.* О сущности спортивной формы //Теор. и практ. физ. культуры, № 7, 1997

28. *Жилин С. В.* Особенности Я-концепции личности спортсменов (на материале детско-юношеского спорта). Автореф. дисс…канд. психол. наук, СПб, 2003

29. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы – СПб: Питер, 2004

30. *Ильин Е. П.* Дифференциальная психология профессиональной деятельности – СПб: Питер, 2008

31. *Ильин Е. П.* Психология спорта – СПб: Питер, 2009

32. *Карелин А. А.* Спортивная подготовка борцов высокой квалификации – Новосибирск: Мангазея, 2002

33. *Клаперд Э.* Профессиональная ориентация, ее проблемы и метолы – М, 1925

34. *Климов Е. А.* Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы – Казань: Казан. ун-т, 1969

35. *Климов Е. А.* Психология профессионала – М – Воронеж: МОДЭК, 1996

36. *Климов Е. А.* Введение в психологию труда – М: ИЦ Академия, 2004

37. *Кокорина Е. А.* Морфофункциональные характеристики

как критерии спортивного отбора в аэробике. Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2007

38. *Копысова Л. В.* Комплексная оценка двигательных способностей в процессе начального отбора детей для специализированных занятий спортивными играми (на примере баскетбола). Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2002

39. *Королева Т. П.* Психологический контроль генезиса специальных способностей учащихся школ спортивного резерва. Автореф. дисс…канд. пед. наук, СПб, 2004

40. *Котик М. А.* Психология и безопасность – Таллин: Валгус, 1981

41. *Кретти Б. Дж.* Психология в современном спорте – М: Фис, 1978

42. *Кулыбанова Ю. Л.* Влияние движений вращательного характера на координационные возможности фигуристов. Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2003

43. *Кунц Г., Одоннел С.* Управление: Системный и ситуационный анализ управленческих функций – М: Прогресс, 1981

44. *Курамшин Ю. Ф., Поповский В. М.* Найдите свой талант – Л: Лениздат, 1987

45. *Леевик Г. Е.* Черты характера спортсменов разного уровня мастерства // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб: Питер, 2002

46. *Ленц Н. А.* Оптимизация подготовки спортсменов в различных климато-географических условиях – М: ОК России, 2004

47. *Магура М. И.* Поиск и отбор персонала – М: ЗАО «Бизнес-школа «Интел-Синтез», 1999

48. *Макаренко Е. М.* Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля соревновательной деятельности. Автореф. дисс…канд. пед. наук, СПб, 2007

49. *Маклаков А. Г.* Профессиональный психологический отбор персонала – СПб: Питер, 2008

50. *Марищук В. Л.* Педагогические основы изучения личности военнослужащего, проблемы профотбора и профориентации – Л: ВДКИФК, 1977

51. *Марищук В. Л.* Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. Автореф. дисс…докт. психол. наук, Л., 1982

52. *Марищук В. Л., Евдокимов В. И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса – СПб: Сентябрь, 2001

53. *Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К.* Психодиагностика в спорте – М: Просвещение, 2005

54. *Матыцин О. В.* Подготовка высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе с учетом индивидуально-психологических особенностей личности и деятельности. Автореф. дисс… канд. пед. наук, М., 1990

55. *Могилевский Б.* Жизнь Пирогова – М., 1963

56. *Небылицин В. Д.* Надежность работы оператора в сложной системе управления // Инженерная психология – М, 1964

57. *Николаев А. Н.* Психологическое прогнозирование успешности выступлений спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности – СПб: НГУ, вып.12, ч.3, 2008

58. *Нифонтов М. Ю.* Критерии психологического отбора футболистов на этапе спортивного совершенствования. Дисс… канд. психол. наук, 2010

59. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера – М: Астрель, 2006

60. *Основы инженерной психологии* – М: Высшая школа, 1977

61. *Пилоян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности – М: Фис – 1984

62. *Покровский Б. Л.* Летные способности и пути их диагностики // Научные основы прикладной психологии – М., 1989

63. *Психология/ под ред. В. М. Мельникова* – М: Фис, 1987

64. *Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях.* Словарь справочник / под ред. Е. Н. Суркова – М: СПб: ГАФК, 1996

65. *Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова* – М: Фис, 1979

66. *Психология физического воспитания и спорта под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни* – М: Фис, 1979

67. *Пуни А. Ц.* Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта – Л: ГДОИФК, 1975

68. *Равикович Н. Ф.* Методика формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности фехтовальщиков-рапиристов с учетом «временного фактора». Автореф. дисс…канд. пед. наук – СПб, 2001

69. *Рогозкин В. А., Назаров И. Б., Казаков В. И.* Генетические маркеры физической работоспособности человека// Теор. и практ. физ. культуры, № 12, 2000

70. *Родионов А. В., Воронова В. И.* Психологические основы подготовки баскетболистов – Киев: Здоровья, 1989

71. *Рыдник М. А.* Средства ведения поединков как основа опережающего моделирования технико-тактической подготовки юных фехтовальщиков // Ученые записки № 11 (57), 2009

72. *Самсонова А. В.* Координация движений в барьерном беге и антропометрические показатели спортсменов // Биомеханические факторы координации спортивных движений – Л: ГДОИФК, 1981

73. *Селуянов В. Н., Шестаков М. П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте – М: Спорт Академ Пресс, 2000

74. *Семичева И. Н.* Формирование мотивов спортивной деятельности у занимающихся бодибилдингом. Автореф. дисс… канд. психол. наук, Спб, 2006

75. *Серова Л. К.* Психологические основы отбора в игровых видах спорта. Автореф. дисс… докт. псхол. Наук, СПб, 1999

76. *Серова Л. К.* Психология личности в спорте – М: Советский спорт, 2007

77. *Серова Л. К., Мартынов А. С.* Настольный теннис в студенческом спорте – СПб: СПбГАУ, 2008

78. *Сибирев В. В.* Роль ценностных ориентаций личности в спортивной карьере. Автореф. дисс…канд. пед. наук, СПб, 2004

79. *Сингер Р.* Самоконтроль в спорте // Психология спорта. Хрестоматия – Минск: Харвест, 2005

80. *Синицин М. М., Рыдник М. А.* «Моторный профиль» – как фактор оптимизации технического мастерства фехтовальщиков // Материалы международной конференции – СПб: НГУ, 2009

81. *Синяков А. Ф.* Самоконтроль физкультурника – М: Знание, 1987

82. *Сологуб Е. Б., Таймазов В. А.* Спортивная генетика – М: Терра Спорт, 2000

83. *Сороко С. И., Суворов Н. Б., Бекшаев С. С.* Произвольный контроль уровня биоэлектрической активности мозга человека как метод изучения саморегуляционных свойств ЦНС – М: Медицина, 1977

84. *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры – СПб: Центр карьеры, 1999

85. *Стамбулова Н. Б.* О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб: Питер, 2002

86. *Тараканов Б. И. и др*. Определение индивидуальных двигательных способностей юных борцов 8–9 лет на основе динамики и корреляции показателей физической подготовленности // Ученые записки № (25), 2007

87. *Теория и методика физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова* – М: Фис, 1976

88. *Теория и методика физической культуры / под. ред. Ю. Ф. Курамшина* – М: Советский спорт, 2003

89. *Теория спорта / под. ред. В.Н. Платонова* – Киев: Вища школа, 1987

90. *Теплов Б. М.* Психология – М: ОГИЗ, 1946

91. *Тимофеева А. В.* Подготовка керлингистов с игровым амплуа «скип» с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсменов – СПб: НГУ, 2010

92. *Тунис М.* Психология вратаря – М: Человек, 2010

93. *Филин В. П.* Теория и методика юношеского спорта – М: Фис, 1987

94. *Философский энциклопедический словарь* – М., 1983

95. *Фрумкин А. А.* Психологический отбор в профессиональной и образовательной деятельности – СПб: Речь, 2004

96. *Харре Д.* Учение о тренировке – М: Фис, 1971

97. *Хвацкая Е. Е.* Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс… канд. психол. наук, СПб, 1997

98. *Шестак А. Ф.* Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля. Автореф. дисс… канд. пед. наук, СПб, 2003

99. *Шестаков И. Г.* Система отбора детей в группы начальной подготовки по специальности гандбол – М: Кунцево, 199

100. *Яроцкий Г. В., Волков И. П.* Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании? // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов – СПб: Питер, 2002

101. *Cookley L.* Burnout among adolescent athletes: A personal failure of social problem? // Sociology of sport Journal, 9, 1992

102. *Marbe K.* Praktische Psychologie der Unfalle und Betriebsschaden – Munchen-Berlin, 1921

103. *PowellP. I.* Accident prevention – a practical framework Society for the prevention of Accidents // Surrey, 1972

104. *Tiffin J, mac Cormich C. J.* Industrial Psychology – New Jersey, 1961

105. *Torrance E. R.* Guilding creative talent – N. Y., 1962